



Brokkoli-Süßkartoffel-Auflauf mit Quinoa-Haube

gut vorzubereiten

Für 4 Portionen

150 g bunte Quinoa (alternativ: helle Quinoa) ♦ Salz ♦
600 g Brokkoli ♦ 500 g Süßkartoffeln ♦ 2 Knoblauchzehen
♦ 60 g Schalotten ♦ 8-10 Salbeiblätter ♦ 4 EL Olivenöl ♦
1 TL Zucker ♦ ½ Bund glatte Petersilie ♦ schwarzer Pfeffer
♦ 100 g Pecorino romano am Stück (alternativ: Parmesan)
♦ 3 Eier ♦ 1 Prise Muskat ♦ ½ TL Piment d'Espelette
(alternativ: Chilipulver)

1. Quinoa in Sieb kalt abbrausen. In reichlich Salzwasser ca. 18 Minuten bei kleiner Hitze im halb offenen Topf garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen, in 1 cm breite Scheiben schneiden und alles waschen. Salzwasser in Topf zum Kochen bringen und Stiele darin 3 Minuten blanchieren. Röschen zugeben und weitere 3 Minuten blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Süßkartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln.

3. Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Salbeiblätter kalt abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. 3 EL Olivenöl in Pfanne erhitzen und Knoblauch, Schalotten und Salbei darin ca. 3 Minuten unter Rühren anbraten. Süßkartoffeln und Zucker zugeben und weitere 3 Minuten anbraten. Mit 150 ml Wasser aufgießen und ca. 10 Minuten garen, bis Wasser verdampft ist. Etwas abkühlen lassen und mit Brokkoli mischen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und ebenfalls untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Käse fein reiben. Eier mit Schneebesen verquirlen und mit Käse zu Quinoa geben. Mit Salz, Muskat und Piment d'Espelette würzen und gut vermischen. Auflaufform mit restlichem Olivenöl einfetten, Gemüse einfüllen und Quinoamasse darauf verteilen. Ca. 35-40 Minuten backen und warm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten + 40 Minuten Backzeit

Pro Portion: ca. 485 kcal, 2030 kJ, 23 g EW, 40 g KH, 26 g F, 4 BE; glutenfrei

KÜCHEN-TIPP: Das Gericht lässt sich wunderbar am Vortag zubereiten. Dabei Quinoa erst kurz vor dem Überbacken mit Eiern und Käse mischen und übers Gemüse geben.

Hirse-Paprika-Taler mit Rucola-Sesam-Dip

servieren Sie dazu Fladenbrot

Für 4 Portionen

Bratlinge: 3 Zweige Rosmarin (alternativ: 1 TL getrockneter Rosmarin) ♦ 200 g Hirse ♦ 700 ml Gemüsebrühe ♦ 120 g rote Zwiebeln ♦ 250 g rote Paprika ♦ 2 EL Tomatenmark ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 EL Paprikapulver edelsüß ♦ 1 EL gemahlener Kreuzkümmel ♦ 6 EL Bratöl ♦ **Dip:** 125 g Rucola ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 2 EL Sesam ♦ 30 g Kapern ♦ 2 EL weißer Balsamico-Essig ♦ 4 EL Olivenöl

1. Für die Bratlinge Rosmarin kalt abbrausen und trocken schütteln. Hirse, Gemüsebrühe und Rosmarin aufkochen und im halb geschlossenen Topf nach Packungsanleitung garen. Ggf. abgießen und abkühlen lassen. Rosmarinweig entfernen (s. Tipp).

2. Inzwischen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und 3 mm groß würfeln. Beides mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel zur Hirse geben. Alles mit Händen kräftig kneten. Ca. 32 Taler von Ø 4 cm und 1,5 cm Dicke formen.

3. Für den Dip Rucola verlesen, kalt abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit Sesam, Kapern, Essig, Öl und Salz im Mixbehälter zu feiner Paste pürieren.

4. Weiter für die Taler Backofen auf 100 °C vorheizen. Bratöl portionsweise in großer Pfanne erhitzen und nach und nach Taler von jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten. Im Backofen warm halten. Bratlinge mit Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Pro Portion: ca. 503 kcal, 2110 kJ, 10 g EW, 42 g KH, 33 g F, 4 BE; vegan; laktosefrei; glutenfrei

KÜCHEN-TIPP: Beim Kochen lösen sich die Rosmarin-Nadeln von selbst vom holzigen Zweig und können in den Bratlingen weiterverarbeitet werden. Nur noch den Zweig entfernen.

Dunkles Weißbier-amisu

Vorbereitungszeit:

ca. 45 Minuten, ca. 2 Stunden in die Kühlung

Zutaten für 4 Personen: 4 Eigelb ♦ 100 g brauner Zucker ♦ 250 g Mascarpone ♦ 250 g geschlagene Sahne ♦ 200 g Löffelbiscuits ♦ 500 ml Lammsbräu Dunkle Weiße alkoholfrei oder Lammsbräu Dunkle Weiße ♦ 100 g Pumpernickel ♦ 50 g brauner Zucker

Zubereitung:

Löffelbiscuits mit Lammsbräu Dunkle Weiße alkoholfrei oder Lammsbräu Dunkle Weiße tränken.

Eigelb mit Zucker schlagen. Mascarpone und geschlagene Sahne unterheben.

Pumpernickel zerbröseln und mit dem Zucker anrösten bis dieser leicht karamellisiert.

In kleine Dessertgläserchen füllen oder als Nocken auf einem Teller arrangieren.

Dazu passen auch frische Birnen, Himbeeren und Minze. Zum Wohl!

