

26. Kalenderwoche 2017

REZEPTE

Dicke Bohnen-Gurkensalat mit Feta

Zutaten:

für 4 Personen

6 Stiele Oregano
6 EL Olivenöl
400 g Feta
4 EL Kürbiskerne
1,2 kg Dicke Bohnen

2 Salatgurken

4 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
1 TL Zucker

Zubereitung:

Ca. 50 Min.

Oregano waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Oregano und 3 EL Öl auf dem Feta verteilen und zugedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, auskühlen lassen. Dicke Bohnen aus den Schoten lösen und ca. 4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und abschrecken. Gurken waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herauschaben. Gurken in Scheiben schneiden. Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 3 EL Öl darunter schlagen. Dressing mit Bohnenkernen und Gurken mischen. Zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel anrichten. Schafskäse auf dem Salat verteilen. Mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Broccoli-Polenta-Kuchen mit gemischtem Gemüse

Zutaten:

für 4 Personen

500 g Broccoli
1 – 2 Zucchini
2 Zwiebeln/Schalotten
500 g Dicke Bohnen
250 g Erbsen, Salz

Polenta:
500 ml Milch
500 ml Gemüsebrühe
250 g Polenta (Maisgrieß, Instant), 1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

ca. 50 Min.

Broccoli in kleine Röschen schneiden und waschen. Zucchini an beiden Enden knapp abschneiden und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Dicke Bohnen und Erbsen aus den Schoten lösen. Bohnen halbieren. ½ l Salzwasser aufkochen und das Gemüse nacheinander darin 4 Min. blanchieren. Gemüse abtropfen lassen. Milch und Brühe aufkochen, den Polenta einstreuen und unter Rühren aufkochen lassen. Petersilie abspülen, einige Blätter beiseite legen und den Rest fein schneiden. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und zusammen mit der Petersilie unter die Polenta rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen. Die Fettpfanne des Backofens fetten. Die Polenta gleichmäßig dick darauf verstreichen. Das abgetropfte Gemüse auf der Polenta verteilen. Den Käse grob raffeln. Eier, saure Sahne, Milch, Senf und die Hälfte vom Käse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, über das Gemüse gießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. In den Backofen schieben und etwa 25 Minuten backen. Die Eiersahne muss fest und gestockt sein. Polentakuchen in Stücke schneiden und mit der restlichen Petersilie dekorieren.

Guss:

200 Gramm Greizer
5 Eier, 200 g saure
Sahne, 100 ml Milch
3 EL Senf