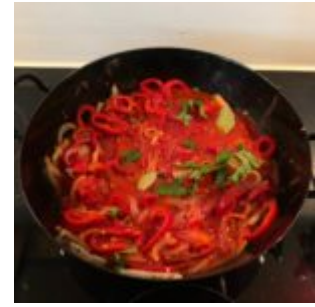
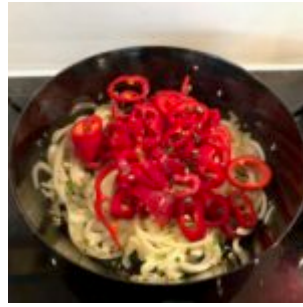


Shakshuka

Das ist mein Lieblingsmittagessen wenn die Kinder sich Grießbrei oder Milchreis wünschen und ich Lust auf etwas Salziges habe. Das Rezept ist fast identisch mit dem aus dem Kochbruch „Genussvoll vegetarisch“ von Ottolenghi. Nur dass ich alleine die Saucenmenge für 2 Personen esse ☐. Die Restsauce friere ich ein oder mixe sie schnell durch für ein leicht exotisch schmeckendes Sugo.

Zutaten (2 Personen, Frühstück oder leichtes Mittagessen, 30 Minuten)

- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen, ganz
- Olivenöl
- 500 g rote Paprika/Peperoni (wenn möglich die spitzen), in Ringe geschnitten
- 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 grosse Büchse Tomaten oder 800 g frische, in grobe Stücke zerteilt
- 1 TL Rohrzucker
- Blätter von 6 Thymianzweigen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleine Chilischote, entkernt und gehackt
- Salz
- 1/2 Handvoll Koriander- und Petersilieblätter (glatt), grob zerzupft
- 4 Eier
- 1/2 Handvoll Koriander- und Petersilieblätter (glatt), Garnitur



Die Kreuzkümmelsamen in einer beschichteten Pfanne 2 Minuten rösten. Öl, Paprika und Zwiebeln hinzufügen und 5 Minuten braten. Dann Tomaten, Zucker, Salz, Chili und die Kräuter hinzufügen und 15 Minuten köcheln. Wenn die Sauce zu dickflüssig wird kann ein wenig Wasser dazugeben . Die Paprika und Zwiebeln sollen weich sein.

Pro Person eine kleine Pfanne mit der Hälfte der heißen Sauce füllen. Eine Mulde machen – der Pfannenboden soll aber bedeckt sein!- und 2 Eier hineinschlagen. Bei niedriger Hitze (4 von 9 Induktion) mit Deckel auf der Pfanne die Eier stocken lassen. Das Innere vom Dotter soll noch flüssig sein.

Mit den restlichen Kräutern bestreuen und am besten mit frischem Baguette oder Fladenbrot direkt aus der Pfanne essen! Vielleicht kaufe ich mal eine 2. kleine Pfanne damit es der Länge auch einmal probieren kann. Natürlich geht es auch in einer grossen Pfanne, aber das ist dann nicht mehr so hübsch.

Linsen-Spinat Salat mit

gerösteten Pfifferlingen

Diesen Salat habe ich vor Kurzem zu Mittag in der Badi Enge (gute Salate, mittlere Portionen, hohes Preise) gegessen. Ich habe sogar einen Link zum Rezept gefunden, aber der war leider nicht mehr aktiv. Aber es hat mit Re-Engineering gut geklappt, und es ist eine super Beilage zu Fleisch, angenehm leicht und frisch und überraschend schnell zu machen.

Salat (Arbeit 20-30 Minuten, für 4 Personen als Beilage, 2 als Essen mit Brot und Schafskäsewürfel)



- 1/8 Salzzitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 grosse Knoblauchzehe
- 300 g rote Linsen
- 300 g frischer Spinat
- 300 g Pfifferlinge
- 1 Esslöffel Bratbutter
- wenig Salz
- Optional: 200 g Schafskäse gewürfelt

Den Knoblauch in feine Würfel schneiden und im Öl bei mittlerer

Hitze leicht Goldbrauen werden lassen. Die Schale der Salzitrone fein hacken. Die Linsen in einem Sieb gut abspülen. Mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Nur für 10 Minuten köcheln und dann abgiessen. In der Zwischenzeit den Spinat waschen und Feinhacken. Den Spinat unter die heissen Linsen mischen. Mit Öl, Knoblauch und Salzitrone vermischen und ziehen lassen.

Die Pfifferlingen putzen, je nach Grösse halbieren und in der Bratbutter 5 Minuten braten und dann salzen. Den Salat bei Bedarf nachsalzen, in Schälchen geben und ein Häufchen Pilze darauf geben.

Wir haben ihn als Beilage zu Hamburger gegessen, aber auch mit Spinat wie in der Enge ist er sehr gut. Passt perfekt auwarm oder kalt zu Grilliertem, ist gut vorzubereiten und schöne einfach.

Hummus

Von mir und dem Langen heissgeliebt und viel besser als alles was man in Büchsen kaufen kann. Und Kindl isst ihn inzwischen auch mit mehr Vergnügen. Und man kann ein schön schnelles Essen daraus machen mit getoastetem Brot, Gemüsestengel, getrockneten Tomaten , Oliven und was man halt so zu Hause hat.

Zutaten

- 2x Prise Natron (0.5 g)
- 500 g gekochte Kichererbsen (ca. 250 g trockenen) oder Inhalt von 2 Büchsen

- 3 g (1 gehäufte TL) Kreuzkümmel gemahlen
- Saft von 1-2 Zitronen (60 ml)
- 1 Streifen Zitronenschale (nur das gelbe)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL – 50g Tahini braun (Sesampaste)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz 5 g
- Kochflüssigkeit 150 ml



Kichererbsen mit Messerspitze Natron in Wasser über Nacht oder 8 Stunden einweichen.

Die Erbsen gut abspülen, mit frischem Wasser und der 2. Messerspitze Natron im Dampfkochtopf in 20 min sehr weich kochen. Den Dampfkochtopf nur bis zur Hälfte mit Wasser füllen. Die Kichererbsen im geschlossenen Topf abkühlen lassen bis sie lauwarm sind. 150 ml Kochflüssigkeit aufbewahren und ein paar gekochte Erbsen zur Seite stellen.

Die Kichererbsen mit den Gewürzen, den in feinen Scheiben geschnittenem Knoblauch , Tahini, Zitronensaft und 150 ml Kochflüssigkeit mit dem Stabmixer oder Küchenmaschine cremig mixen. Flüssigkeit nach Bedarf noch hinzufügen. Den Hummus ein wenig dünnflüssiger machen als es am Ende sein soll. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Achtung beim Standmixer: weil der Humus so zähflüssig ist

bildet sich gerne eine Luftblase in der dann die Messer ohne Widerstand drehen. ca. 1 Minute mixen, mit einem Kochlöffel die Blase aufstechen, wieder mixen usw. Insgesamt ca. 5 Minuten mixen. Die Menge von 500 g Kichererbsen ist hier auch das Maximum für diesen Mixer.