



Auberginen mit Sesam-Couscous-Streuseln

Für 4 Portionen:

- 4 EL Sesamsamen • 125 g Couscous
- 3 EL Mehl • 100 g Butter • Salz
- 4 Auberginen à 250 g
- 2 Knoblauchzehen • 100 g Zwiebeln
- 3 Chilischoten • 400 g Tomaten
- 50 g Datteln • 1 Bund Koriander
- 1 kleiner Granatapfel • 3 EL Erdnussöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Kreuzkümmel

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Couscous in einer Schüssel mit ca. 220 ml kochend heißem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen. Dann mit Sesam, Mehl, Butter in Flöckchen und Salz mischen.
2. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auberginen waschen, jeweils längs halbieren und auf den Schnittflächen leicht salzen.
3. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, hacken. Chilis waschen, längs halbieren. Tomaten waschen, putzen, würfeln. Datteln längs halbieren und entsteinen. Korianderblätter hacken. Granatapfel halbieren. Kerne herauslösen.
4. Öl in einer Kasserolle erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chilis, Tomaten, Datteln, Brühe und Kreuzkümmel darin aufkochen. Die Auberginenhälften trocken tupfen, in die Kasserolle setzen und zugedeckt im vorgeheizten Ofen 50–60 Min. schmoren.
5. Die Kasserolle aus dem Ofen nehmen. Die Auberginen mit Sesam-Couscous-Mix, Koriander – bis auf etwas zum Garnieren – und der Hälfte der Granatapfelkerne bedecken. Ohne Deckel im Ofen in ca. 30 Min. fertig garen. Herausnehmen. Alles mit den restlichen Granatapfelkernen bestreuen und mit übrigem Koriander garniert servieren.

Zubereitung: ca. 2 Std.

Pro Portion: ca. 590 kcal, 39 g F, 64 g KH, 16 g E



Artischocken-Prosciutto-Tarte mit Basilikum

Für 4 Portionen:

- 300 g Mehl (z. B. Weizenmehl Type 405 oder Dinkelmehl Type 630)
- 175 g Butter • Salz • 1 Eigelb • 4 Eier
- 80 g Sahne • 60 g fein geriebener Cheddar-Käse • Pfeffer
- ½ TL Bio-Zitronenabrieb
- 350 g Artischockenherzen (Glas)
- 60 g Rohschinken (Prosciutto) in dünnen Scheiben • 20 g Basilikum

1. Mehl, Butter, ½ TL Salz und 1 Eigelb auf einer Arbeitsfläche zum Teig kneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder kaltes Wasser ergänzen. Den Mürbteig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
 2. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarte-Form mit Butter fetten. Die Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Teig darauf dünn ausrollen. Die Form mit dem Teig auskleiden, dabei die Ränder andrücken. Evtl. überstehenden Teig abschneiden. Den Teig mit 1 Bogen Backpapier belegen. Getrocknete Hülsenfrüchte daraufstreuen und die Tarte im vorgeheizten Ofen 10 Min. blindbacken. Herausnehmen. Die Hülsenfrüchte samt Papier entfernen.
 3. Für den Belag Eier, Sahne und Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Artischockenherzen abtropfen lassen, kleiner schneiden und auf der Tarte verteilen. Den Schinken kleiner zupfen und dazwischenlegen. Die Eiermischung darübergießen und die Tarte im Ofen ca. 35 Min. backen.
 4. Tarte abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und in Stücke schneiden. Mit Basilikum garnieren und nach Belieben mit Pfeffer und Meersalz bestreuen.
- Zubereitung:** ca. 1¼ Std.
Pro Portion: ca. 890 kcal, 60 g F, 67 g KH, 26 g E



Risotto mit Fava-Bohnen & Estragon

Für 4 Portionen:

- 1½ kg frische dicke Bohnen in der Schote • Salz • 250 g Risotto-Reis
- 1 l Gemüsebrühe • 5 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen • 1 Bund Estragon
- 3 EL Olivenöl • 50 g Sahne
- 60 g geriebener Parmesan oder Grana Padano • Pfeffer

1. Die Bohnenkerne aus den Schoten palen und in sprudelndem Salzwasser ca. 4 Min. kochen. Abgießen, kalt abbrausen und die Kerne aus den weißen Häutchen drücken.
2. Den Reis in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Brühe aufkochen und heiß halten. Schalotten und Knoblauch abziehen. Beides fein würfeln. Die Estragonblätter abzupfen und die Stiele fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel mit dem Estragonstielen darin anbraten. Reis zugeben und kurz dünsten. Die Gemüsebrühe nach und nach zum Reis gießen und diesen unter Rühren in ca. 20 Min. bissfest garen.
3. Sahne, Bohnenkerne – bis auf ca. 4 EL zum Garnieren – und Käse unterrühren. Risotto in ca. 5 Min. fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Estragonblätter – bis auf etwas zum Garnieren – fein hacken und unterrühren. Mit den übrigen Bohnen und dem restlichen Estragon garniert servieren.

Zubereitung: ca. 50 Min.

Pro Portion: ca. 650 kcal, 21 g F, 89 g KH, 24 g E

Info: „Fava“ sagen die Italiener zur Dicken Bohne, die bei uns oft auch wenig charmant *Saubohne* heißt. Andere gebräuchliche Namen für die köstlichen Hülsenfrüchte, die man bereits gepalt und manchmal auch als TK-Ware kaufen kann, sind Ackerbohne, Viehbohne, Puffbohne oder Fababohne.