Gemüsetarte mit Süßkartoffel & Kohlrabi

Zutaten:

Zutaten für 4 Personen

Teig:
200 g Mehl Typ 550
100 g Butter
100 g Parmesan (gerieben)
1 Ei
1/2 TL scharfer Senf (Dijon)

Füllung:
1 rote Paprikaschote
3 Kohlrabi
1 mittelgroße Süßkartoffel
1 Zwiebel
je 1 TL Thymian und Rosmarin (gehackt)
4 EL Olivenöl
150 g Mozzarella
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Die Teigzutaten mit einem Messer krümelig durchhacken und dann schnell verkneten. Zur flachen Platte formen und 1 Stunde kühlen.
2. Teig ausrollen und eine große eingefettete Tarte- oder Springform (26-28 cm Durchmesser) damit auslegen. Den Boden mit einer Gabel ein paarmal einstechen, bei 200 Grad 15 Minuten vorbacken.
3. Ofen auf 225 Grad aufheizen. Das Gemüse je nach Sorte schälen und putzen. Paprika in 3 cm kleine Stücke, Kohlrabi, Süßkartoffel und Pilze in nicht zu dünne Scheiben (ca. 3/4 cm) , Frühlingszwiebeln in 1 cm breite Röllchen schneiden. Mit Kräutern und Öl in eine ofenfeste Form geben, salzen und pfeffern. 45 Minuten im heißen Ofen rösten, zwischendurch zweimal gut durchmischen.
4. Röstgemüse auf den Teigboden geben. Mozzarella in Scheiben schneiden, darüber verteilen. Noch 5-10 Minuten überbacken, bis der Käse cremig schmilzt. Am besten frisch aus dem Ofen servieren!

Quelle: http://www.vollcorner.de

Süßkartoffel-Kohlrabi-Curry

Zutaten:

Zutaten für 4 Personen

400g Basmatireis hell oder dunkel
2 große Süßkartoffeln
1 große Kohlrabi
1 große Zwiebel
2 EL Curry
250ml Kokosnussmilch
2 EL Bratöl oder Sesamöl
Salz
Schwarzer Pfeffer

Ofen auf 180° Umluft vorheizen

-Süßkartoffeln, Kohlrabi sowie Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Hälfte der Süßkartoffelwürfel in einer kleinen Schüssel mit einem EL Öl vermengen, salzen und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben.
- Im Ofen ca. 30 Minuten rösten.
  Immer wieder mal schauen, kann je nach Backrohr auch variieren.
- Alles restliche Gemüse zusammen mit dem Curry in einer Pfanne scharf anbraten und mit einem Glas Wasser aufgießen.
- Anschließend etwa 15 Minuten oder mehr, je nach Größe der Würfel, leicht köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser zugießen.
- Wenn das Gemüse die richtige Bissfestigkeit erreicht hat, die Kokosmilch zugießen und gut unterrühren. Unter Rühren das Curry noch 5 Minuten einkochen lassen.
- Curry zusammen mit dem Reis auf einem Teller servieren. Die Süßkartoffel-Würfel aus dem Ofen darübergeben.

Quelle: www.reishunger.de