



Gefüllte Zucchini

Zutaten:

1-2 Zucchini
125g Bulgur
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 getrocknete Tomaten
2 EL Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
Paprikapulver
1EL Thymian
125g Mozzarella
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Basilikum

Zubereitung

Zucchini waschen, halbieren und Fruchtfleisch bis auf einen Rand herausschaben. Das Fruchtfleisch klein hacken. Bulgur nach Packungsanleitung garen. Zwiebel, Knoblauch und getrocknete Tomaten fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten. Zucchinifleisch und getrocknete Tomaten zugeben, 2-3 Minuten dünsten, Bulgur zugeben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence würzen. Die Zucchini in eine Auflaufform setzen und mit der Masse füllen. Mozzarella würfeln und darüber geben. Mit Gemüsebrühe angießen und im Backofen bei 200 °C backen. Mit Basilikum bestreut servieren.

Paprika-Mais-Pfanne

Dazu passen Resi oder Nudeln.

Zutaten:

2-3 Paprikaschoten
ca. 500 g Möhren
1 Glas Maiskörner
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
350 ml Gemüsebrühe
Meersalz
Pfeffer
Paprika, edelsüß
2 TL getr. italienische
Kräuter
2 EL Crème fraîche

Zubereitung

Die Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Den Mais abtropfen lassen, die Zwiebel in Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebelringe und den Knoblauch darin andünsten, den Paprika und die Möhren zugeben, kurz mitschmoren. Das Tomatenmark mit anschmoren und dann mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und der Kräutermischung würzen. Anschließend 7-10 Min. garen. Kurz vor Ende der Garzeit den Mais und die Crème fraîche zugeben und noch mal herzhaft abschmecken.



Blumenkohl „Mittelmeer“ dazu passt Reis und Salat

Zutaten:

1 Blumenkohl
1 TL schwarze Pfefferkörner
2-3 Nelken
1 TL Kreuzkümmel
3 Knoblauchzehen
40 g Butter
Kräutersalz
1 Glas ganze Tomaten
200 ml Tomatensaft
4 EL Sahne
1 Bund Petersilie

Zubereitung

Blumenkohl in Röschen teilen. Pfefferkörner, Nelken, und Kreuzkümmel im Mörser zerdrücken. Gewürzmischung in einer tiefen Pfanne ohne Fett erhitzen, bis es duftet. Dann Butter, die Blumenkohlröschen und fein gehackten Knoblauch zugeben. Bei mittlerer Hitze etwas dünsten lassen. Tomaten grob würfeln. Tomatenwürfel, Tomatensaft und Sahne zufügen. Im geschlossenen Topf 15 Min. dünsten. Mit Salz abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Zucchini-Zitronen-Spaghetti

Zutaten:

3 Zitronen
3-4 Knoblauchzehen
2-3 Zucchini
Meersalz
500 g Spaghetti
4 EL Olivenöl
1 EL Thymian
Pfeffer
Kräutersalz
250 ml Gemüsebrühe
250 g Feta oder Mozzarella
(nach Geschmack)

Zubereitung

Zitronen waschen und trocken reiben. Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, beiseite stellen. Zitronen auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. In einem großen Topf ca. 5 l Wasser, 5 TL Salz und den Zitronensaft (bis auf ca. 2 EL) aufkochen. Nudeln darin bissfest kochen, dabei die Zitronenstreifen kurz vor Ende der Garzeit zugeben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zucchini darin unter Rühren anbraten. Knoblauch und Thymian zugeben, salzen, pfeffern. Brühe und restlichen Zitronensaft zugießen, zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit den Zucchini mischen. Mit zerbröckelten Feta oder Mozzarella bestreuen.