



Zucchini-Creme-Suppe

Zutaten:

500g Zucchini
200g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Butter
¾ l Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL gemahlener Koriander
100g Crème fraîche
Salz
1 Knoblauchzehe
40g Mandelblättchen

Zubereitung

Die Zucchini waschen und putzen. Etwa 150g davon grob raspeln, den Rest davon in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Die Zwiebel fein hacken. Etwa 1 ½ EL Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten.

Die Kartoffel- und die Zucchiniwürfel einrühren und kurz andünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, mit Pfeffer und Koriander würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen.

Die Suppe pürieren. Wieder aufkochen, die Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Knoblauch durch die Presse dazudrücken, die Mandelblättchen darin goldbraun rösten. Die Zucchini raspeln einrühren, salzen und pfeffern, bei mittlerer Hitze ganz kurz anbraten.

Die Suppe mit den Mandeln und Zucchini raspeln bestreut servieren.

Polenta-Gratin

dazu passt ein grüner Salat

Zutaten:

300 ml Milch
300 ml Gemüsebrühe
1 EL Butter
200 g Polenta (Maisgrieß)
40 g Parmesan, gerieben
Pfeffer
Salz
ca. 400 g Tomaten
1 Aubergine
1-2 Zucchini
Fett für die Form
1 TL getr. Oregano
Kräutersalz
1 EL getr. Basilikum
200g Mozzarella

Zubereitung

Milch, Gemüsebrühe und Butter aufkochen und die Polenta einrühren. Unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen. Den Parmesan untermischen und Polenta in eine gefettete Auflaufform geben. Aubergine in Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten ziehen und anschließend gut abtropfen lassen. Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch würfeln und in EL Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, Aubergine und Zucchini hinzu geben und ca. 10 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken und auf die Polenta geben. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Erst die Tomaten und anschließend den Mozzarella über das Gemüse geben. Nochmal etwas salzen, pfeffern und mit Kräutern betreuen. Auflauf bei 190°C ca. 30 Minuten überbacken.



Gefüllte Tomaten

Zutaten:

ca. 500 g Tomaten
150 g Ziegenfrischkäse
2 1/2 EL Olivenöl
1 Ei
3 EL Mehl
1 EL Basilikum, TK
Kräutersalz
Pfeffer
40 g Semmelbrösel
30 g schwarze Oliven

Zubereitung

Tomaten großzügig aushöhlen. Dann auf der Unterseite eine dünne Scheibe abschneiden, damit die Tomaten nicht umfallen. In eine ofenfeste Form setzen. Käse, 1 EL Olivenöl, Ei und Mehl verrühren. Basilikum unter die Masse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen. Semmelbrösel in einer Schüssel mit dem restlichen Olivenöl mischen. Die Oliven entsteinen, hacken und unter die Brösel mischen. Die Tomaten im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene backen. Nach 10 Min. die Olivenbrösel auf die Tomaten streuen und weitere 5-10 Min backen. (Umluft nicht empfehlenswert).
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

Auberginen auf ligurische Art

Zutaten:

ca. 1-2 Auberginen
Meersalz
1/8 l Olivenöl
500 g Tomatenpassata
4 EL Rotwein oder Gemüsebrühe
Cayennepfeffer
40 g Parmesankäse im Stück

Zubereitung

Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander legen. 4 EL Öl mit Tomatenpüree und Rotwein oder Gemüsebrühe auf mittlerer Hitze 15 Minuten einkochen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen von beiden Seiten bei starker Hitze goldbraun braten, abgetropft anrichten und mit Tomatensauce begießen. Zum Schluss den Käse darüber hobeln.

Heidelbeer-Auflauf

Zutaten:

1 Ei
25 g Butter
70 g Rohrohrzucker
Saft von 1/2 Zitrone
250 g Quark
50 g Semmelbrösel
25 g Haferflocken
250 g Heidelbeeren

Für den Guss:

1 Ei
20 g Rohrohrzucker
1/2 TL Zitronenschale
50 ml Sahne

Zubereitung

Das Ei trennen. Butter mit 50 g Rohrohrzucker schaumig schlagen, das Eigelb zugeben, dann Zitronensaft, Quark, Semmelbrösel und Haferflocken hinzugeben und alles zu einem Teig verrühren. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen und unter heben. Die Masse auf den Boden einer hohen gefetteten Auflaufform streichen. Den Auflauf im Backofen ca. 30 Min. backen. Danach die Heidelbeeren darauf verteilen. Für den Guss das Ei, den Rohrohrzucker, die Zitronenschale und die Sahne verschlagen und zu einer glatten Masse rühren. Den Guss über die Heidelbeeren geben und alles zusammen noch ca. 10-15 Min. weiter backen, bis der Guss goldgelb ist.