



## Zucchini-Puffer mit Tomaten-Sahne

### Zutaten:

Für die Zucchini-Puffer:  
2-3 Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
2 Eier  
120 ml Sahne  
8 EL Mineralwasser  
60 g Parmesan  
220 g Weizenvollkornmehl  
2 EL Petersilie, TK  
1 ½ TL Kräutersalz  
3 EL Sesamsamen  
Für die Tomatensahne:  
2-3 Tomaten  
1 EL Schnittlauch, TK  
400 g saure Sahne  
2 Knoblauchzehen  
Kräutersalz  
1 Prise Cayennepfeffer  
6 EL Olivenöl

### Zubereitung

Alle Zutaten von Ei bis Petersilie zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Mit dem Kräutersalz kräftig abschmecken und den Sesamsamen unterrühren. Den Teig 1 Stunde zugedeckt quellen lassen. Für die Tomatensahne die Tomaten waschen fein würfeln. Die Tomatenwürfel sowie die Kräuter unter die saure Sahne rühren. 2 Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Die Tomatensahne mit Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Kühl stellen, bis die Puffer gebacken sind. Für die Puffer die Zucchini waschen und grob raspeln. Die Knoblauchzehen schälen, an die Zucchini raspeln pressen und die Mischung unter den Teig rühren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig zu einem flachen Küchlein in der Pfanne austreichen, mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken. Die Puffer auf beiden Seiten goldgelb braten. Die Küchlein im Backofen bei 60 °C oder in einer zweiten Pfanne warm halten, bis alle gebacken sind. Die gekühlte Tomatensahne zu den Puffern servieren.

## Ratatoulli

### Zutaten:

1 großes Glas Tomaten  
1 Aubergine  
1-2 Paprikaschoten  
ca. 700 g Zucchini  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4-5 EL Olivenöl  
1-2 TL getr. Rosmarin  
Pfeffer  
Meersalz  
2-3 EL Tomatenmark

### Zubereitung

Dazu schmeckt ein Baguette. Reste eignen sich zum Füllen von Pfannkuchen. Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Die Tomaten grob zerkleinern. Die Aubergine waschen, Stängelansatz wegschneiden. Aubergine in etwa 1 cm breite Scheiben, dann in Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und halbieren. Die Schotenhälften in Stücke schneiden. Die Zucchini in gleich große Stücke schneiden. Die Zwiebeln halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen fein hacken. In einem großen Topf etwa 4 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebelscheiben, den Knoblauch und Rosmarin unter Rühren andünsten. Nacheinander in kleinen Portionen das vorbereitete Gemüse in den Topf geben und unter Rühren kräftig anbraten: zuerst die Paprikastücke, dann die Auberginen und zum Schluss die Zucchini. Zwischendurch immer etwas Öl nachgießen. Das Gemüse kräftig salzen und pfeffern, zuletzt die Tomaten mit Saft einrühren und das Tomatenmark zugeben. Das Ratatouille ca. 20-30 Min. köcheln lassen. Mit Meersalz, Rosmarin und Pfeffer nochmals kräftig abschmecken und servieren.



## Stangenbohnen in Tomatensoße

### Zutaten:

1 Zwiebel  
in Streifen geschnitten  
200 g Tomaten, in mittel-  
große Stücke geschnitten  
500 g Stangenbohnen  
1 EL Gemüsebrühe  
1 TL Kurkuma  
Chili nach Geschmack  
1 TL Bohnenkraut  
2 EL Tomatenmark  
1 EL Olivenöl

### Zubereitung

Stangenbohnen waschen und jeweils den Stunk von beiden Enden wegschneiden und in Fingerlange Stücke schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser zum Kochen bringen. Zwiebeln und die Tomaten hinzugeben. Die Bohnen ebenfalls in den Topf geben. Das Ganze einmal aufkochen lassen, den Herd auf die niedrigste Stufe drehen und für circa 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis die Stangenbohnen weich sind. Nun 100 ml Wasser und die restlichen Zutaten dazugeben, vorsichtig umrühren und fertig garen (lieber nicht zu oft umrühren, damit die Bohnen ganz bleiben). Das kann auch bis zu einer Stunde dauern. Sie sind dann fertig, wenn sie beim Verzehr nicht mehr "quitschen". Gegebenenfalls mit Salz nachwürzen. Kann warm, aber auch kalt verzehrt werden. Wer mag, kann auch noch gewürfelte Kartoffeln dazugeben und in den letzten 20 Minuten mit garen.

## Spitzkohl mit Zitronen-Schmand-Soße

### Zutaten:

1 Spitzkohl  
1 l Gemüsebrühe  
20 g Butter  
15 g Mehl  
100 g Schmand  
1/2 TL Kümmel (ganz)  
2 TL getr. Basilikum  
fein abgeriebene Schale einer  
Kräutersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Kohl putzen, vierteln und in 800 ml Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze 5-7 Min. kochen, herausnehmen und abgedeckt warm halten. Butter erhitzen, Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Mit der restlichen Brühe ablöschen. Schmand und Kümmel unterrühren und 5-7 Min. kochen. Basilikum und Zitronenschale in die Sauce geben, salzen, pfeffern und pürieren. Die Spitzkohlviertel auf Tellern anrichten und mit der Sauce sofort servieren.

## Brokkoli-Reis-Pfanne

### Zutaten:

1 Broccoli  
125 g Basmati Reis  
1 TL Kurkuma  
1 TL Curry  
2 Bananen  
1 EL Rapsöl  
1 Zwiebel, feingehackt  
2-3 EL Studentenfutter  
Meersalz  
Cayennepfeffer

### Zubereitung

Reis nach Packungsanweisung mit Kurkuma garen. Broccoli putzen und im Röschen teilen. In Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Nüsse grob hacken und mit der Banane in die Pfanne geben, kurz mitbraten. Reis und Broccoli dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz, Curry und Cayennepfeffer abschmecken.