



Zucchini-Spaghetti

Zutaten:

400g Spaghetti
600g Zucchini
3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ Chili getr.
Pecorino

Zubereitung

Die Zucchini fein raspeln und das Zucchiniwasser etwas ausdrücken und abgießen. Den Knoblauch und die Chili klein schneiden und in einer Pfanne mit viel Olivenöl leicht bräunen. Dann die Zucchiniraspel hinzu geben und ca. 5 Minuten anbraten/dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spaghetti in Salzwasser al Dente kochen. Die Spaghetti auf den Tellern mit dem Zucchini Gemüse anrichten und mit Pecorino und/oder Fetakäse bestreuen.

Dazu passt ein Salat

Heidelbeer-Muffins

Zutaten:

150 g Mehl
100 g feine Haferflocken
3 TL Backpulver
1 Ei
125 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
125 g weiche Butter
300 g saure Sahne
Puderzucker
200 g Heidelbeeren

Zubereitung

Mehl, Haferflocken und Backpulver vermischen. Das verquirlte Ei, Zucker, Vanillezucker, Butter und saure Sahne unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Dann die gewaschenen Heidelbeeren vorsichtig unterheben. Den Teig in die Blechmulden einer Muffinbackform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 25 Min. backen. Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreut servieren.

Weißkrautsalat klassisch

Zutaten:

1 Weißkohl
2-3 mittelgroße Zwiebeln

Für die Marinade:

6-8 EL Weißweinessig
4-6 EL Sonnenblumenöl
6 EL Wasser
2 TL Kräutersalz
2-3 EL Rohrohrzucker

Zubereitung

Den Weißkohl hobeln, die Zwiebeln enthäuten und in dünne Ringe schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade mischen, diese aufkochen und über den Weißkohl gießen.



Möhren-Tomaten-Aufstrich

Zutaten:

250g Möhren
60g Öl
1 Zwiebel
60g Butter
120g Tomatenmark
1TL Thymian getr.
1TL Oregano getr.
1 TL Salz

Zubereitung

Die Möhren und die Zwiebel klein schneiden und mit dem Öl 5 Minuten anbraten. Dann etwas abkühlen lassen und mit den anderen Zutaten in einem Mixbecher pürieren
Kann als Dip oder als Aufstrich serviert werden.

Backofengemüse

Zutaten:

2-3 Paprika
ca. 2 Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ TL Salz
1TL Kräuter der Provence
1P. Feta
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Zucchini und Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel klein schneiden und mit dem Gemüse, dem Öl und den Kräutern vermengen. Alles auf ein Backblech geben und bei 180 ° Grad ca 20-25 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten den Feta zerbröseln, über das Gemüse geben und mit backen.

Man kann auch mit kleinen Kartoffeln oder anderem Gemüse variieren.

Rote Bete Schichtspeise

Zutaten:

ca. 300 g Rote Bete
250 g (Ziegen) Frischkäse
50 g Joghurt
2 EL Balsamico Bianco
2-3 TL flüssiger Honig
Pfeffer
1 EL gehackte Walnüsse
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Rote-Bete-Knollen in kochendem Salzwasser zugedeckt 15-20 Minuten garen. Den Frischkäse mit dem Joghurt, Balsamico-Essig, Honig und Pfeffer verrühren. Rote Bete abgießen, abschrecken und pellen. Mit dem Zitronensaft fein pürieren. In Gläser abwechselnd Frischkäsecreme und Rote-Bete-Püree füllen. Mit gehackten Walnüssen garnieren.

essen & trinken 10/05.