



Auberginen in Joghurtsoße (Leckere Beilage)

Zutaten:

1-2 Aubergine
Kräutersalz
Weizenvollkornmehl
Olivenöl zum Braten
Für die Joghurt-Sauce:
150 g Vollmilchjoghurt
1 Knoblauchzehe
1 Bd. Basilikum
Kräutersalz
Pfeffer
1 Msp Chiligewürz (wer es nicht scharf mag, nimmt Paprikagewürz)

Zubereitung

Aubergine in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Kräutersalz bestreuen. In Mehl wälzen und in heißem Olivenöl anbraten. Auf Küchentrepp legen und das Öl abtropfen lassen. Joghurt cremig rühren. Knoblauchzehe schälen und durch die Presse geben. Basilikum waschen, fein hacken und mit dem Knoblauch in den Joghurt rühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Auberginen auf die Teller geben, mit einer Prise Kräutersalz abschmecken und einem Klecks Joghurtsauce servieren.

Auberginen-Päckchen (Auch zum Grillen geeignet)

Zutaten:

1-2 Auberginen
Meersalz
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
Pfeffer
1-2 TL Aceto Balsamico
1 EL Basilikum
1 Prise Zucker
100 g Feta
ca. 4 Cherrystrauchtomaten
1 Dose Cubetti ° (v. bioladen*)

Zubereitung

Auberginen waschen, putzen und längs in jeweils 8 ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Endscheiben fein würfeln und beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, sehr fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren und pfeffern. 2 EL Olivenöl erhitzen. Auberginenwürfel, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 5 Min. dünsten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und mit Cubetti und Essig vermischen. Basilikum zugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen. Auberginenscheiben jeweils mit restlichem Öl bepinseln, pfeffern und in einer Antihaftpfanne von jeder Seite ca. 2 Min. braten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Feta in Stücke scheiden. Je 2 Auberginenscheiben über Kreuz aufeinanderlegen. Je 1/2 Tomate und 1 Stück Feta in die Mitte darauf legen. Auberginenscheiben darüber klappen und mit einem Holzspießchen zustecken. Auberginenpäckchen auf einer Grillplatte von jeder Seite ca. 4 Min. grillen. Tomatensauce dazu servieren.



Zucchini-Muffins (dazu schmeckt Salat)

Zutaten:

Zutaten für 12 Förmchen:

50 g Sonnenblumenkerne
2 Zucchini
2 Zwiebeln
80 g Bergkäse
1 TL Kräuter
1 1/2 EL Butter
Kräutersalz
3 Eier
100 ml Sahne
3 EL Weizengrieß
Pfeffer, Salz

Zubereitung

Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten, dann beiseite stellen. Zucchini waschen, putzen und in feine Streifen hobeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Käse reiben. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Zucchini darin 3 Min. dünsten, leicht salzen. Eier und Sahne in einer Schüssel mit Weizengrieß, geriebenem Käse, Sonnenblumenkernen und Kräutern verrühren. Zucchini und Zwiebeln dazugeben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Muffinförmchen fetten. Masse einfüllen und im vorgeheizten Backofen (Umluft 160 Grad) 35-40 Min backen. Blech herausnehmen, Muffins kurz ruhen lassen, dann aus den Förmchen lösen.

Lauch-Kartoffelpüree-Cratin (Für ca. 4 Personen)

Dazu schmeckt Salat

Zutaten:

200 g vorw. festk. Kartoffeln
ca. 70 ml Milch
1 EL Butter
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1 EL gehackte Petersilie
ca. 500 g Porree
50 g Emmentaler, gerieben
2 EL Crème fraîche

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, kochen, abgießen und durch die Presse drücken. Mit Milch, 1/2 EL Butter und den Gewürzen zu einem Püree verarbeiten. Lauch in Ringe schneiden, mit der restlichen Butter in einer Pfanne weich dünsten, eventuell etwas Wasser zugeben. Eine kleine Gratinform mit Butter fetten, dann erst den Lauch einfüllen, dann das Kartoffelpüree aufstreichen. Den geriebenen Käse und das Crème fraîche auf das Gratin geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C Oberhitze überbacken.

Chinakohlsalat mit Cashewnüssen (Ca. 4 Personen)

Zutaten:

1 große Zwiebel
1 Chinakohl
2 Äpfel
1/2 Chilischote
4 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
1 Zitrone
Kräutersalz, Pfeffer
2 TL Rohrohrzucker
1/2 Beet Kresse
50 g ungesalz. Cashewkerne

Zubereitung

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Chinakohl putzen, vierteln und vom Strunk befreien, dann in feine Streifen schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Stifte schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen, waschen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote darin andünsten und etwas abkühlen lassen. Zitrone auspressen und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und alles mit dem Chinakohl, Kresse und Apfel vermengen. Mind. 30 Min. durchziehen lassen. Cashewkerne ohne Fett kurz anrösten und über den Salat geben.