



Grüner Spargel mit Sesam

Zutaten:

4 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein
geschnitten
250g grüner Spargel
1 EL Sesam
Salz, Pfeffer
2 EL Crema di Balsamico

Zubereitung

Den Spargel am Stielende etwas abschälen und schräg in 3-4 cm große Stücke schneiden. Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und den grünen Spargel darin bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten. Den Sesam zugeben und mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Crema abschmecken.

Zucchini muffins

Dazu passt Salat

Zutaten:

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

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 Petersilie 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.
Zubereitungszeit: 35 Minuten

„Landküche“, GU Verlag



Schnittlauchfrischkäse

Zutaten:

1Pck. Frischkäse
½ -1 Bund Schnittlauch
Salz

Zubereitung

Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und alles mit dem Frischkäse gut verrühren. Wenn der Frischkäse zu fest ist mit 1 EL Wasser oder Milch verrühren.
Schmeckt aufs Brot oder zu Baguette.

Schnittlauch-Radieschen-Dipp

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
1 Becher Schmand
3 EL Naturjoghurt oder Magerquark
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Radieschen
Saft von ½ Zitrone
0,5 TL Agavendicksaft (o. Zucker)

Zubereitung

Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden, die Radieschen fein würfeln. Die Schmand-Joghurt-Masse in einer Schüssel mit einer Gabel glatt rühren. Alle weiteren Zutaten hinzu geben und gut verrühren. In eine Schale füllen und mit etwas Schnittlauch und Radieschenscheiben garnieren. Vor dem Servieren 2-3 Stunden kalt stellen.

Gemüse-Tarte

Zutaten:

Für den Teig:

200 g Mehl
1 Ei
1 Prise Meersalz
100 g kalte Butter

für den Belag:

2 Stangen Porree
1 Zwiebel
ca. 250 g Möhren
ca. 200g Steinchampignons
Kräutersalz
Pfeffer,
Cayennepfeffer
200 ml Sahne
3 Eier
Muskatnuss
2 EL Pinienkerne

Zubereitung

Das Mehl auf die Arbeitsfläche geben, eine Mulde formen. Ei und Salz hineingeben. Butter in Flöckchen am Rand verteilen. Mit einem Messer durchhacken, dann rasch verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt mindestens 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Inzwischen die Möhren schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Porree putzen, waschen und schräg in schmale Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. In einer Pfanne die Zwiebel mit etwas Öl oder Butter glasig braten, Pilze zuerst hinzu geben und etwas anbraten, dann das andere Gemüse hinzu geben und mit Deckel 5 Minuten garen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig auf wenig Mehl rund ausrollen, die Form legen und einen Rand von 3 cm formen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und auf dem Teig verteilen. Die Sahne mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und darüber gießen, mit den Pinienkernen bestreuen. Die Tarte im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) 30 Min. backen.