



Auberginen-Tomaten-Gratin

Zutaten:

2 Auberginen
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
400 g Tomaten
1 TL Thymian
6 schwarze Oliven (nach Bedarf)
1/2 Bund Basilikum (gehackt)
Kräutersalz
Pfeffer
250 g Mozzarella
100 g Pecorino, gerieben
Öl für die Form

Zubereitung

Auberginen waschen, abtupfen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit 1 EL Olivenöl bestreichen, die Auberginenscheiben darauf legen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln, im Backofen bei 160° etwa 20 Min. backen. Die Auberginenscheiben herausnehmen.
Inzwischen den Knoblauch und die Zwiebel fein würfeln. Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten überbrühen und häuten. Tomaten in kleine Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen. In einem Topf das restliche Olivenöl erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Tomatenwürfel dazugeben, mit Thymian würzen und alles etwa 5 Min. köcheln lassen. Die Oliven entsteinen, grob hacken und mit Basilikum in die Sauce geben. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Die Auberginen umgewendet in die Form legen, die Tomatensauce darüber gießen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden, auf die Auberginen legen und das Gratin mit Pecorino bestreuen. Im Backofen bei 160°C ca. 20 Min. backen.

Dazu passt Reis oder Bulgur!

Nach: Redden, Vegetarisches aus dem Backofen, GU

Fenchel gratiniert

Zutaten:

2-3 Knollen Fenchel
4 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 Tomaten
1 Glas Weisswein
Pfeffer
Meersalz
2 EL Schmand
4 EL Parmesan
Kräuter

Zubereitung

Dazu schmeckt ein Baguette.
Den Fenchel in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser 5 Min. kochen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl leicht erhitzen, kleingehackte Schalotte und Knoblauch anbraten. Mit dem Wein ablöschen. Die geschälten und entkernten Tomaten hinzugeben, pfeffern, salzen. 2 kleine Auflaufförmchen mit dem Rest Olivenöl einpinseln, den Fenchel aufteilen, darüber den Tomatensud geben, jeweils einen Löffel Schmand drüber und für 3 Min. in den vorgeheizten Ofen. Dann den frischen Parmesan drüber, backen bis er bräunlich wird und in den Auflaufförmchen servieren. Mit frischen Kräutern nach Geschmack würzen.



Spitzkohlsalat

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Spitzkohl
4 EL Rapsöl
3 EL Kräuternessig
4 EL Agavensüße
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Spitzkohl waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und dazugeben.

Aus Öl, Essig und Agavendicksaft ein Dressing mixen, über den Kohl geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4-6 Stunden durchziehen lassen.

Spitzkohl- Kartoffel-Salat

Zutaten:

500 g kleine Kartoffeln
1 Spitzkohl
1 Gemüsezwiebel
½ l Gemüsebrühe
5 EL Weißweinessig
Kräutersalz
Pfeffer
7 EL Rapsöl
2 EL Kürbiskernöl
1 EL Balsamessig
100 g Sahnemeerrettich
oder frischer Meerrettich

Zubereitung

Kartoffeln in der Schale garen, abschrecken. Spitzkohlblätter so weit wie möglich ablösen, von den Mittelrippen befreien, in 4 cm große Rauten schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Spitzkohl und Zwiebel in die heiße Brühe geben, einmal aufkochen und abgießen. Die Brühe auffangen und mit Essig würzen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben direkt in die Brühe schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Stunde ziehen lassen, evtl. abtropfen lassen. Öl, Kürbiskernöl, Balsamessig, Sahnemeerrettich und den restlichen Essig verquirlen. Kartoffeln, Zwiebeln und Spitzkohl darin 15 Minuten ziehen lassen. Frischen Meerrettich zum Schluss über den Salat reiben.

Zucchini-Zitronen-Spaghetti

Zutaten:

3 Zitronen
2-3 Knoblauchzehen
2-3 Zucchini
Meersalz
500 g Spaghetti
4 EL Olivenöl
2 EL frische gehackte Petersilie
Pfeffer
Kräutersalz
250 ml Gemüsebrühe
200 g Feta oder Mozzarella

Zubereitung

Zitronen waschen und trocken reiben. Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, beiseite stellen. Zitronen auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. In einem großen Topf ca. 5 l Wasser, 5 TL Salz und den Zitronensaft (bis auf ca. 2 EL) aufkochen. Nudeln darin bissfest kochen, dabei die Zitronenstreifen kurz vor Ende der Garzeit zugeben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zucchini darin unter Rühren anbraten. Knoblauch zugeben, salzen, pfeffern. Brühe und restlichen Zitronensaft zugießen, zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit den Zucchini +Petersilie mischen. Mit zerbröckelten Feta oder Mozzarella bestreuen.