



Creppe mit Lauchzwiebeln und Champignons überbacken

Zutaten:

125 g Mehl
1/4 l Milch
Meersalz
Rohrohrzucker
20 g flüssige Butter
2 Eier
Rapsöl

Füllung:

1 Bund Lauchzwiebeln
1/2 Chilischote
2 Knoblauchzehen
250g Champignons
1 EL Rapsöl
50 g Pecorino
1 Zitrone
400 g Quark
Meersalz, Pfeffer

Tomatensugo:

2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 Dose Cubetti (von bioladen*)
1 EL Basilikum, gehackt
Meersalz, Rohrohrzucker
Paprikapulver
20 g Pecorino zum Bestreuen

Zubereitung

Für die Creppe:

das Mehl mit Milch, je 1 Prise Salz und Zucker und flüssiger Butter zu einem glatten Teig verrühren. 30 Min. quellen lassen. Die Eier unterrühren.

Für die Füllung:

die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Knoblauch pellen und fein hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln, Chilischote, Pilze und Knoblauch im heißen Öl kurz andünsten. Den Pecorino fein raspeln. Die Zitronenschale fein abreiben, Saft aus der Frucht pressen. Die Zwiebel-Pilz-Mischung mit Quark, 2 EL Zitronensaft, -schale und Pecorino verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Tomatensugo:

das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Tomatenmark kurz darin anschwitzen, Cubetti zugeben und alles 5-6 Min köcheln lassen. Basilikum zugeben. Mit Salz, Zucker und Paprikapulver abschmecken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 6-8 Crepes backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der Füllung bestreichen und aufrollen. Eine große ofenfeste Form mit Öl einfetten. Die Rollen nebeneinander hineinlegen. Den Tomatensugo auf den Crespelle verteilen. Den Pecorino raspeln und darüber streuen. Im Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft 200 Grad) 8-10 Min. backen.

Tomaten-Pilz-Pfanne

Zutaten:

ca. 600 g Tomaten
200 g Steinchampignons
40 g Butter
2 Knoblauchzehen
4 Eier
Kräutersalz
Pfeffer
70 g Gouda, gerieben

Zubereitung

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und in Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, vorsichtig waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. In Scheiben schneiden. Das Fett zerlassen. Pilze und zerdrückte Knoblauchzehen darin 5 Min. dünsten. Tomaten und die verschlagenen Eier in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse darüber streuen und alles in der geschlossenen Pfanne bei kleiner Hitze 4 Min. lang stocken lassen.



Broccoli mit Curry-Rosinen-Soße

Zutaten:

250 g Penne
ca. 450 g Broccoli
250 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne
1 Zwiebel
30 g Rosinen
2 TL Curry
20 g Butter
100 ml Weißwein

Zubereitung

Broccoli putzen und in Röschen teilen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Rosinen in Wein kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Penne in reichlich Salzwasser bissfest garen. In den letzten 5 Minuten den Broccoli mitgaren. In der Zwischenzeit die Butter zerlassen. Die Zwiebel zugeben und glasig dünsten. Curry zugeben und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne zugeben und die Sauce ca. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Die Rosinen zugeben und die Sauce mit den Penne und dem Broccoli mischen.

Tomaten-Mozzarella-Crostini

Zutaten:

4 Tomaten
250 g Mozzarella
100 g Oliven ohne Stein
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
etwas getr. Oregano
Kräutersalz
Pfeffer
4 Scheiben Vollkornbrot
(etwas Basilikum)

Zubereitung

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und abziehen.
Den Mozzarella abtropfen lassen und wie die Tomaten und Oliven in kleine Würfel schneiden.
Die Knoblauchzehe abziehen und durchpressen.
Aus dem Olivenöl, dem Knoblauch und den Gewürzen eine Marinade herstellen und über das Tomaten-Mozzarella-Gemisch geben.
Die Brotscheiben toasten, den Tomaten-Mozzarella-Belag auf den Brotscheiben verteilen. Das Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und das Brot damit garnieren.