



## **Maiskolben mit Butter**

### Zutaten:

2 Maiskolben  
ca. 50g Butter  
Salz

### Zubereitung

Die Maiskolben von den Blättern entfernen, waschen und in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. In einer Pfanne bei niedriger Temperatur die Butter zerlassen und die Maiskolben darin schwenken. Mit einer Prise Salz bestreuen und servieren. Lecker!

## **Mangold mit Tomaten-Basilikum-Soße**

### Zutaten:

ca. 500 g Mangold  
2 Zwiebeln  
3 EL Olivenöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
1 Pk. Basilikum, TK  
1 TL getr. Oregano  
1/2 TL Paprikagewürz  
1 kleine Dose Tomatenstücke  
50 ml Sahne

### Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten, dazu passt Naturreis.

Den Mangold waschen, die Blätter und Stiele in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Mangold dazugeben. Bei Bedarf etwas Wasser angießen. Das Gemüse bei mittlere Hitze ca. 7 Min. bissfest dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Knoblauch und Basilikum mit dem restlichen Öl, Oregano, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten in die Sauce geben und die Sahne unterziehen. Getrennt servieren.

Nach M. Kiel: Kürbis, Mangold & Co, GU

## **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 Küchentrepp 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.



## Tomaten-Creme-Suppe

### Zutaten:

ca. 1 kg Tomaten  
Kräutersalz  
150 g Tomatenmark  
2 EL Butter  
ca. 800 ml Gemüsebrühe  
350 ml Sahne  
4 TL getr. Basilikum

### Zubereitung

Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, häuten und pürieren. Kräutersalz, Tomatenmark, Butter und Gemüsebrühe dazu geben und aufkochen. Die Sahne in die Suppe gießen (nicht mehr kochen) und Basilikum einstreuen.

Gewürfeltes, geröstetes Toastbrot dazu reichen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

## Shakshuka (Eier in Tomaten-Paprika-Soße)

### Zutaten:

2-3 Paprika-Schoten  
500g Tomaten  
2 Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch  
2 EL Tomatenmark  
3EL Bratöl  
½ Zimtstange (oder Prise Zimt)  
Salz, Pfeffer, Zucker  
2-3 TL Paprika edelsüß  
2-3 EL Petersilie  
4 Eier

### Zubereitung

Paprika putzen, waschen und würfeln. Tomaten waschen und ebenfalls würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Paprika und Tomaten zugeben und ca. 3-4 Minuten mitschmoren. Tomatenmark unterrühren, Zimtstange (oder eine Prise Zimt) hinzufügen und alles mit Salz, Zucker und Paprika würzen und sanft köcheln lassen. Nach ca. 30 Minuten vier Mulden in die Sauce drücken. Eier aufschlagen und vorsichtig in die Mulden geben. Nochmals ca. 8-10 Minuten stocken lassen (evtl. zugedeckt). Mit Petersilie bestreuen und mit Fladenbrot, Baguette oder Ciabatta servieren.