



Zucchini-Champignon-Ragout (Für 2-3 Personen)

Zutaten:

150 g Steinchampignons
ca. 500 g Zucchini
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
150 ml Weißwein,
ersatzweise Gemüsebrühe
150 g Crème fraîche
Meersalz
Pfeffer
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

Die Steinchampignons putzen, vierteln, den Knoblauch fein hacken, die Zucchini waschen, halbieren und dann in Scheiben schneiden. Die Petersilie abbrausen und hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehen glasig dünsten, zuerst die Champignons dazugeben, dann die Zucchini. Das Gemüse ca. 5-10 Minuten braten und mit dem Weißwein ablöschen.

Die Crème fraîche dazugeben, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken, einige Minuten köcheln lassen, die gehackte Petersilie unterrühren und mit Kartoffelpüree servieren.

Zucchini-Tomaten-Auflauf

(dazu passt Hirse, Reis oder Weißbrot)

Zutaten:

2-3 Zucchini
ca. 450 g Tomaten
250 g Mozzarella
1 Knoblauchzehe
1 EL getr. Basilikum
Kräutersalz
Pfeffer
3 EL Olivenöl

Zubereitung

Zucchini waschen, putzen und ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und würfeln.

Mozzarella abtropfen lassen, halbieren, dann in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und längs halbieren. Eine flache Auflaufform mit den Schnittflächen des Knoblauchs ausreiben. Zucchini, Tomaten und Mozzarella in die Form schichten, 1/2 EL des Basilikums dazwischen verteilen. Das Ganze mit Kräutersalz und Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Gratin im Ofen 15-20 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit dem restlichen Basilikum bestreuen. Backofen auf 180 °C vorheizen! 15-20 Minuten backen.



Staudensellerie-Limetten-Suppe

Zutaten:

1/2 Staudensellerie
150 g Kartoffeln (mehlig
kochend)
1 Zwiebel
1 Limette
1-2 EL Olivenöl
50 ml trockener Weißwein
1/2 l Gemüsebrühe
125 ml Sahne
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Selleriestangen putzen, waschen, trocken tupfen und grob würfeln, die Blätter bis zum Servieren beiseite legen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Zwiebel ebenfalls würfeln. Von der Limette die Schale fein abreiben und beiseite stellen, den Saft auspressen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Sellerie- und Kartoffelwürfeln hinzufügen und bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit fast ganz einkochen. Alles mit der Gemüsebrühe und 1 EL Limettensaft ablöschen. Die Suppe 20 Min. bei schwacher Hitze offen kochen lassen. Dann die Sahne dazugeben und weitere 5 Min. schwach kochen lassen. Die Suppe mit dem Schneidstab oder in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Limettenschale würzen. Mit Sellerieblättchen und restlicher Limettenschale garnieren.

Tomaten mit Schafkäsefüllung

Zutaten:

1 Bund Oregano oder Basilikum
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel
250 g Schafkäse
3 EL Crème fraîche
1-2 EL Semmelbrösel
etwas Pfeffer
8 Tomaten

Zubereitung

Oregano oder Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Den Knoblauch schälen und wie die geputzte Frühlingszwiebel fein hacken. Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Kräutern, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Crème fraîche, Semmelbröseln und Pfeffer vermischen. Die Tomaten waschen und trocknen. Deckel abschneiden und beiseite legen. Die Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen und die Käsemasse einfüllen. Die Deckel wieder aufsetzen. Etwas Olivenöl in eine feuerfeste Form geben, das Tomatenfleisch einfüllen und die Tomaten hineinschieben. Im Backofen bei 250°C ca. 10 Min. backen oder ca. 5 Minuten unter den Grill schieben. Wenn die Tomaten unter dem Backofengrill gart, kann der Deckel weggelassen werden, dann wird die Käsemasse schön braun.

Auch lecker in Alufolie gewickelt auf dem Grill!