



Zucchini mit Tomatensalsa

Zutaten:

ca. 400g Zucchini
4EL Zitronensaft
1TL abger. Zitronenschale
2 Knoblauchzehen gehackt
6 EL Olivenöl
2 TL Kräuter d. Provence
500g Tomaten
1 Zwiebel
2 EL Balsamico
2EL Olivenöl
250g Mozzarella
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zitronensaft und –schale, Kräuter und Olivenöl mischen und die Scheiben darin etwa 1 Stunde marinieren. Tomaten halbieren, entkernen, in kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein würfeln und beide Zutaten mit Essig und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mozzarella ebenfalls klein würfeln.

Zucchini aus der Marinade nehmen, etwas abtupfen und auf dem Grill von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten garen. Auf Tellern anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort mit Mozzarella bestreuen, damit der Käse leicht schmelzen kann. Jeweils etwas Tomatensauce darüber geben und mit Basilikum bestreut servieren. (Die Zucchini erst nach dem Grillen würzen, damit diese kein „Wasser ziehen“ und schön saftig bleiben)

Spitzkohl mit Frischkäserahm

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Spitzkohl
2 EL Rapsöl
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
150 ml Wasser
2 EL Weißerherker Kräuter-
creme
1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und den Kohl quer zu den Blattrippen in breite Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. glasig dünsten. Kohl dazugeben und weitere 2 Min. dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Wasser ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 4-5 Min. garen. Kräuterfrischkäse unter den Spitzkohl rühren, mit Zitronensaft abschmecken und servieren.
Zubereitungszeit 25 Minuten.



Spinatpasta mit Salbei und Knoblauch

Zutaten:

ca. 500 g Spinat
1 Bund Salbei
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
200 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
300 g Bandnudeln
1 EL Butter

Zubereitung

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Spinat waschen und putzen. Salbeiblätter abzupfen und waschen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, Zwiebeln in Würfel und zwei Knoblauchzehen in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Geschnittenen Knoblauch und Salbei dazugeben und weiter anschwitzen. Mit Sahne ablöschen und einkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die restlichen Zwiebeln mit zwei durchgepressten Knoblauchzehen und den Spinatblättern den in einem großen flachen Topf mit restlichem Olivenöl dünsten. Die abgegossenen Nudeln in den Topf zum Spinat geben, mit etwas Butter vermischen und auf Tellern anrichten. Die Nudeln mit der Salbeisahne überziehen.

Alfredissimo „Pasta“, Moewig Verlag

Auberginen auf ligurische Art

Zutaten:

ca.1-2 Auberginen
Meersalz
1/8 l Olivenöl
500 g Tomatenpassata
4 EL Rotwein oder Gemüsebrühe
Cayennepfeffer
40 g Parmesankäse im Stück

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander legen. 4 EL Öl mit Tomatenpüree und Rotwein oder Gemüsebrühe auf mittlerer Hitze 15 Minuten einkochen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen von beiden Seiten bei starker Hitze goldbraun braten, abgetropft anrichten und mit Tomatensauce begießen. Zum Schluss den Käse darüber hobeln.

Melanzane al ligure. Dazu schmeckt ein Baguettebrot.

„Italienische Küche“ Naumann und Göbel