



Auberginen-Tomaten-Gratin

Zutaten:

2 Auberginen
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
400 g Tomaten
(o. 1 Dose b*Cubetti)
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

Zubereitungszeit 35-40 Min.

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 Polenta oder Bulgur!

Nach: Redden, Vegetarisches aus dem Backofen, GU

Fenchel-Gurken-Gemüse

Zutaten:

1-2 Landgurken
ca. 450 g Fenchel
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
1/8 l Gemüsebrühe
125 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
1 EL Petersilie TK

Zubereitung

Die Gurken schälen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Dann die Gurkenhälften in längliche Stücke schneiden. Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Das Öl und die Butter erhitzen, Fenchel, Gurken und Zwiebelringe zugeben und 4 Minuten dünsten. Die Brühe und die Sahne zugeben und im geschlossenem Topf ca. 10 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren.



Zucchini-Creme-Suppe

Zutaten:

500g Zucchini
200g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Butter
¾ l Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL gemahlener Koriander
100g Crème fraîche
Salz
1 Knoblauchzehe
40g Mandelblättchen

Zubereitung

Die Zucchini waschen und putzen. Etwa 150g davon grob raspeln, den Rest davon in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Die Zwiebel fein hacken. Etwa 1 ½ EL Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten.

Die Kartoffel- und die Zucchiniwürfel einrühren und kurz andünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, mit Pfeffer und Koriander würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen.

Die Suppe pürieren. Wieder aufkochen, die Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Knoblauch durch die Presse dazudrücken, die Mandelblättchen darin goldbraun rösten. Die Zucchini raspeln einrühren, salzen und pfeffern, bei mittlerer Hitze ganz kurz anbraten.

Die Suppe mit den Mandeln und Zuchiniraspeln bestreut servieren.

Spitzkohl mit Limetten-Joghurt-Soße

Zutaten:

1 Spitzkohl
1 Limette
1 EL Butter
100 ml Gemüsebrühe
150 g Joghurt
1 TL Weizenvollkornmehl
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Die äußeren welken Blätter des Spitzkohls entfernen. Anschließend den Kohlkopf der Länge nach in 6 Spalten schneiden und die Strünke keilförmig ausschneiden. Die Limette unter heißem Wasser waschen und trocken tupfen. Die Schale mit einem Sparschäler abschälen und in feine Streifen schneiden. Den Saft auspressen. Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Gemüsebrühe dazu gießen, die Kohlspalten hineinlegen und ca. 15 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Anschließend mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und auf einer Platte zugedeckt warm halten. Den Joghurt mit dem Weizenvollkornmehl verrühren und in einen Stieltopf geben. Die Gemüsebrühe angießen und alles unter Rühren aufkochen lassen. Den Limettensaft und die Limettenschale darunter rühren. Die Sauce mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die Kohlspalten auf Tellern anrichten und mit der Limetten-Joghurt-Sauce begießen.

Nach: Ingrid Ahnert, Gemüseküche frisch und knackig, Bassermann