



Zucchini-Champignon-Ragout

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 untermischen und mit Kartoffelpüree servieren.

Dazu passt Polenta oder Bulgur!

Nach: Redden, Vegetarisches aus dem Backofen, GU

Rote Bete mit Schafskäse

Zutaten:

ca. 500 g Rote Bete
100g Schafskäse
40g Pinienkerne
3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 EL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer
Basilikum getrocknet

Zubereitung

Die Rote Bete mit Schale ca. 30-45 Minuten in Salzwasser kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und auf Seite stellen. Das Dressing aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer anrühren.

Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf eine Platte oder Teller anrichten. Das Dressing über der Roten Bete verteilen. Den Schafskäse über die Rote Bete zerbröseln und mit Pinienkernen und Basilikum dekorieren.

Lecker als Vorspeise!



Zucchini-Zitronen-Spaghetti

Zutaten:

3 Zitronen
3-4 Knoblauchzehen
2-3 Zucchini
Meersalz
500 g Spaghetti
4 EL Olivenöl
1 EL Thymian, getr.
Pfeffer
Kräutersalz
250 ml Gemüsebrühe
250 g Feta oder Mozzarella
(nach Geschmack)

Zubereitung

Zitronen waschen und trocken reiben. Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, beiseite stellen. Zitronen auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. In einem großen Topf ca. 5 l Wasser, 5 TL Salz und den Zitronensaft (bis auf ca. 2 EL) aufkochen. Nudeln darin bissfest kochen, dabei die Zitronenstreifen kurz vor Ende der Garzeit zugeben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zucchini darin unter Rühren anbraten. Knoblauch und Thymian zugeben, salzen, pfeffern. Brühe und restlichen Zitronensaft zugießen, zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit den Zucchini mischen. Mit zerbröckelten Feta oder Mozzarella bestreuen.

Blumenkohlcurry

Zutaten:

1 Blumenkohl
2-3 Zwiebeln
20 g frische Ingwerwurzel
1 rote Chilischote
3 EL Rapsöl
1/2 TL Kreuzkümmel
1 schwarze Kardamomkapsel
8 schwarze Pfefferkörner
Kräutersalz
2 TL Currypulver „englisch“
150 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
1 EL Petersilie, TK

Zubereitung

Den Blumenkohl putzen und den Strunk abschneiden. Den Kohl in mittelgroße Röschen teilen, unter fließendem Wasser sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Das Öl im Wok erhitzen. Kreuzkümmel, Kardamom und Pfefferkörner darin unter Rühren rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Die Zwiebel- und Ingwerwürfel 3-4 Min. mitbraten. Blumenkohlröschen sowie Chilistreifen zufügen und alles bei mittlerer Hitze weitere 3-4 Minuten braten. Salzen. Mit Currypulver würzen. Die Gemüsebrühe sowie die Sahne angießen, und das Curry bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist, ca. 20 Min. Während des Garens mehrmals umrühren und vor dem Servieren abschmecken. Das Blumenkohlcurry auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.
(Dazu Basmatireis reichen)

„Curry“ von Witzigmann, GU Verlag