



Zucchini-Ciabatta-Frittata

Zutaten:

500g Ciabatta
200ml Milch
200g Sahne
6 Eier
80g Parmesan
2 große Knoblauchzehen
¾ TL gem. Kreuzkümmel
2 Zucchini (ca. 500g) geraspelt
Basilikum
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Ciabatta entrinden und grob in Stücke zupfen und mit der Milch und der Sahne mischen. 30 Min. beiseitestellen.
Knoblauch zerdrücken.
Eier mit 50g Parmesan, Knoblauch, Kreuzkümmel, ¾ TL Salz und ¾ TL Pfeffer gut mischen. Erst dann das Brot und dann die restliche Flüssigkeit und dann die Zucchini mit Basilikum hinzugeben. Alles behutsam verrühren.
Eine ofenfeste Auflaufform (20x25) vorwärmen, einfetten und die Masse hineingeben und glatt streichen. 20 Minuten backen, dann mit restlichem Parmesan bestreuen und weitere 20-25 Minuten backen, bis die Frittata goldbraun ist.
Messerprobe machen. Vor dem Servieren ca. 5 Min. ruhen lassen.
Dazu passt ein grüner Salat
Nach Ottolenghi „SIMPLE“

Spitzkohl mit Zitronen-Schmand-Soße

Zutaten:

1 Spitzkohl
1 l Gemüsebrühe
20 g Butter
15 g Mehl
100 g Schmand
1/2 TL Kümmel (ganz)
2 TL getr. Basilikum
fein abgeriebene Schale einer Zitrone
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Kohl putzen, vierteln und in 800 ml Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze 5-7 Min. kochen, herausnehmen und abgedeckt warm halten. Butter erhitzen, Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Mit der restlichen Brühe ablöschen. Schmand und Kümmel unterrühren und 5-7 Min. kochen. Basilikum und Zitronenschale in die Sauce geben, salzen, pfeffern und pürieren. Die Spitzkohlviertel auf Tellern anrichten und mit der Sauce sofort servieren.



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 zerbröckeltem Feta oder Mozzarella bestreuen.

Möhren-Couscous-Bratlinge

Zutaten:

250 ml Gemüsebrühe
125 g Couscous
1 Zwiebel
250 g Möhren
1 TL Butter
1 TL Currypulver
1/2 TL getr. Thymian
Meersalz
Pfeffer
1 EL Magerquark
1 Ei
4 EL Olivenöl

Zubereitung

Brühe aufkochen, Couscous einrühren und zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Zwiebel fein würfeln. Möhren schälen und grob raspeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln 2 Min. glasig dünsten. Möhren zugeben, 3 Min. mitdünsten, mit Curry bestreuen und kurz mitbraten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Couscous, Möhren, Quark und Ei sorgfältig in einer Schüssel vermengen, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit feuchten Händen zu 8 Bratlingen formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Bratlinge in 2 Portionen bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Min. anbraten. Auf einem Blech im heißen Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 15 Min. fertig garen (Umluft nicht empfehlenswert).

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 04/09