



Zucchini-Käse-Scheiben (Leckere Beilage)

Zutaten:

800g Zucchini
Vollmeersalz
1 Ei
70 g Vollkornsemmelbrösel
etwas Olivenöl, kaltgepresst
200 g würziger Hartkäse
z. B. Gouda, mittelalt oder
Bergkäse

Zubereitung

Zucchini mit der Schale in 1 cm dicke Scheiben schneiden, einsalzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
Ei glattschlagen und darin jede Zucchinischeibe wenden, dann beidseitig in die Semmelbrösel drücken und in das erhitzte Öl legen. Scheiben auf beiden Seiten backen und in der Röhre (100° C) warmhalten.
Käsescheiben auf die Hälfte der Zucchinischeiben verteilen und mit je einer Zucchinischeiben zudecken. Weitere 10 Minuten in der Röhre lassen, bis der Käse schmilzt.
Dazu Kartoffel- oder Bohnensalat oder frische Salate reichen.

Lauchtorte mit Räucherlachs

Zutaten:

Für den Teig:
250 g Weizenvollkornmehl
120 g Butter
1 Ei
½ TL Meersalz
Für den Belag:
ca. 500 g Porree
30 g Butter
1/2 Glas Weißwein
3 Eier, 1 Eigelb
200 ml Sahne
100 g Räucherlachs
Muskatnuss
1 Tasse Gemüsebrühe
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Weizenvollkornmehl auf eine kühle Arbeitsfläche häufen, Butter in Scheiben schneiden, Ei in die Mitte schlagen und Meersalz darüber streuen. Alles mit einem Kochmesser zusammen hacken und mit den Händen oder Knethaken rasch zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in Klarsichtfolie 1 Stunde ruhen lassen. Danach auf einer bemehlten Fläche ausrollen, Boden einer 20 cm-Springform auslegen und den Rest des Teigs für den Rand aufheben. Mit einer Gabel mehrfach einstechen, im Backofen bei 200°C 8-10 Min. vorbacken, abkühlen lassen. Teigrand in die abgekühlte Springform setzen und am vorgebackenen Teigboden vorsichtig andrücken. Zwischenzeitlich den Porree gründlich waschen, in ca. 4 cm lange Streifen schneiden, in Butter und Weißwein andünsten bis der Porree nach ca. 10 Min. fast gar ist. Abtropfen und abkühlen lassen. Eier, Eigelb und Sahne verquirlen. Räucherlachs in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Porree in die Sahnemischung rühren. Mit Muskatnuss, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken, in die Form gießen. Bei 180 °C ca. 30-40 Min. backen.

Nach: Christel Rosenfeld, „Gemüse“, Dumont-Verlag



Süßkartoffelpommes

Zutaten:

2-3 Süßkartoffel
1 Knoblauchzehe
2EL Sojasoße
2EL Pflanzenöl
Chili nach Geschmack
1 EL brauner Rohrzucker
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die etwas leichtere Pommes-Variante:
Die Süßkartoffel mit dem Sparschäler schälen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen, pressen und mit Sojasauce, Zucker, Öl, Chilli, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die Süßkartoffelpommes marinieren und ein paar Minuten ziehen lassen. Im Ofen bei 180°C ca 20 Minuten backen. Dazu passt Sour Cream.

Zucchini-Spaghetti-Rösti

Dazu schmeckt Salat

Zutaten:

300 g Spaghetti
Meersalz
ca. 500 Zucchini
4 Eier
1 Pack. Chashew-Knabberlinge, gehackt
1 EL getr. Thymian
2 EL Petersilie TK
Kräutersalz
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Zucchini grob raffeln. Eier verquirlen und gleichmäßig mit Zucchini, Chashew-Knabberlinge, den Kräutern und klein geschnittenen Spaghetti vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 2 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus der Spaghetti-Gemüse-Mischung nach und nach kleine Puffer backen. Damit sie schön knusprig werden, brauchen Puffer von jeder Seite ca. 3 Minuten.