



Zucchiniuchen mit Tomatensalsa

Zutaten:

300g Mehl
Salz
8 EL Olivenöl
125g Basmati-Reis
ca. 700 g Zucchini
1 Knoblauchzehe
Pfeffer
2 Eier
1 TL Sesam

1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
40g Cashewkerne
1 TL fruchtiges Currypulver
300g Tomaten
1 Limette

Zubereitung

Für den Zucchiniuchen Mehl mit 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und 5 El Öl und 120 ml handwarmes Wasser hineingeben. Erst mit einem Löffelstiel von der Mitte aus mit dem Mehl verrühren, dann mit den Händen 5 Minuten kräftig zu einem festen glatten Teig verkneten. Teig im Gefrierbeutel 1 Stunde beiseitelegen. Reis in kochendes Salzwasser geben und 10 Minuten garen. Inzwischen Zucchini putzen und grob raspeln. Knoblauch fein hacken. Reis abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Zucchini mit Salz und etwas Pfeffer würzen. Den Reis untermischen und die Zucchini abkühlen lassen.

Für die Tomaten-Salsa Zwiebel sehr fein würfeln und in einer kleinen Pfanne im heißen Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Inzwischen Cashewkerne grob hacken, mit dem Curry unter die Zwiebeln mischen und beiseitestellen. Stielansatz der Tomaten entfernen, Tomaten klein würfeln und mit den Curryzwiebeln mischen. Limette heiß waschen, abtrocknen, 2 TL Schale fein abreiben und 1 El Saft auspressen. Schale und Saft unter die Tomaten mischen und mit Salz würzen. Salsa abgedeckt beiseitestellen. Eine runde Form (28 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Teig auf der trockenen Arbeitsfläche rund ausrollen (ca. 36 cm Ø). Teig in die Form geben, Rand dabei überhängen lassen. Eier verquirlen und unter die Zucchini mischen. Zucchini in die Form geben. Teigrand daraufklappen, Rand mit restlichem Öl bestreichen und mit Sesam betreuen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 35-40 Minuten backen. Auf dem Gitter 10 Minuten abkühlen lassen und mit der Salsa servieren.

Quelle: essen + trinken



Spitzkohlsalat

Zutaten:

1 Spitzkohl
½ TL Kümmelsaat
Salz und Pfeffer
3 EL Weißweinessig
4 EL Rapsöl
50g getrocknete Aprikosen
½ Bund Schnittlauch

Zubereitung

Äußere Blätter vom Spitzkohl entfernen und den Kohl der Länge nach halbieren, den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Spitzkohl quer in schmale Streifen schneiden. Kohl in eine Schüssel geben. 1/2 TL Kümmelsaat im Mörser zerstoßen, mit etwas Salz und Pfeffer zum Kohl geben und mit den Händen 1 Min. kräftig durchkneten. Salat erst mit 3 EL Weißweinessig, dann mit 4 EL Rapsöl mischen. 5 getrocknete Aprikosen (50 g) in kleine Würfel schneiden und unter den Kohlsalat mischen. Salat abgedeckt 30 Min ziehen lassen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterheben.

Mangold-Möhren-Pfanne

Zutaten:

500 g Kartoffeln
(gekocht vom Vortag)
50 g getr. Tomaten in Öl
1 Zwiebel
250 g Möhren
ca. 500 g Mangold
3 EL Rapsöl
150 ml Gemüsebrühe
200 g Schmand
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Die gekochten Kartoffeln vierteln. Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Die Zwiebeln pellen und würfeln. Möhren putzen, schälen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mangold putzen. Die Mangoldstiele keilförmig aus den Blättern schneiden. Die Blätter quer in breite Streifen schneiden, die Tomaten würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel, Möhrenscheiben und Mangoldstiele darin unter Wenden 2 Minuten dünsten. Gemüsebrühe zugeben und das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze weitere 5 Minuten dünsten. Das aufgefangene Tomatenöl mit dem restlichen Öl mischen, so dass insgesamt 3 EL entstehen. Die Ölmischung in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelviertel bei mittlerer Hitze darin hellbraun braten. Mangoldblätter unter die Möhren heben und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Den Schmand unterheben und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Tomatenwürfel unter die Kartoffeln heben, kurz erhitzen und mit wenig Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln mit dem Mangold-Möhrengemüse servieren.



Süßer Zucchini-Kuchen vom Blech

Zutaten:

400g Zucchini
300g Mehl
1 Pck. Backpulver
200g gem. Haselnüsse
1 TL Zimt
250g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
4 Eier
200 ml Öl
50 ml Milch
2 EL Öl für die Form
Für die Glasur:
250g Vollmilchkuvertüre
3-4 EL Haselnüsse, grob gehackt

Zubereitung

Zucchini waschen und über einer Haushaltsreibe fein raspeln. In eine Schüssel umfüllen. Backblech fetten und mit Backpapier auslegen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen. Eier, Öl und Milch zugeben und das Ganze mit einem Handrührgerät 2 Min. verrühren. Zucchiniraspel eventuell etwas abtropfen und unter den Teig rühren. Auf das Blech streichen und ca. 25 Min. backen. Auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.

Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Kuchen in Stücke schneiden und mit der Kuvertüre bestreichen. Mit gehackten Nüssen bestreuen.

Kohlrabi-Auflauf

Zutaten:

ca. 400g Kohlrabi
400g Kartoffeln
Salz
2 Eier
250 ml Milch
Pfeffer, Muskatnuss
40g Schinken geräuchert,
in dünnen Scheiben
1 Scheibe Vollkornbrot
vom Vortag
15g Haselnusskerne

Zubereitung

Kohlrabi schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi und Kartoffeln in kochendem Salzwasser 5 Min. vorkochen, dann abgießen und gut abtropfen lassen. Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schinken in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Kohlrabi, Kartoffeln und Schinken fächerförmig in eine Auflaufform (ca. 25 x 18 cm) schichten, Eiermilch darüber gießen. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Min. backen. Brot grob hacken und in der Pfanne rösten. Nüsse grob hacken, mit den Brotbröseln und Butter mischen und über den Auflauf streuen und weitere 10-15 min. backen.

Dazu passt ein frischer, grüner Salat.