



Zucchini-Suppe mit Melonen-Schinken-Spießen

Zutaten:

750 g Zucchini
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
6 Essl. Olivenöl
Salz
Zucker
Pfeffer
750 ml Gemüsebrühe
350 g Cantaloupe-Melone
125g Serrano-Schinken
100 g Schlagsahne

abgeriebene Schale + Saft
einer BIO Zitrone

Holzspieße

Zubereitung

Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, 4 EL Zucchini darin andünsten. Mit Salz und Zucker würzen, herausnehmen und beiseitestellen. Restliche Zucchini, Zwiebel und Knoblauch im heißen Bratfett andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Melone entkernen und schälen, in Würfel schneiden. Mit Schinken auf Holzspieße stecken. Sahne zur Suppe geben und fein pürieren. Zitronenschale und Saft unterrühren. Suppe noch abschmecken, anrichten, mit Zucchiniwürfeln bestreuen. Übriges Olivenöl darüber träufeln. Spieße dazu reichen. Die Suppe schmeckt warm oder kalt.

Quelle: Lecker.de

Zucchini-Tomaten-Auflauf

Zutaten:

6 mittelgroße Tomaten
(ca. 750 g)
2 Knoblauchzehen
4 Essl. Olivenöl
2 Essl. Tomatenmark
300 g Zucchini
300 g Aubergine
Salz
8 Stiele Basilikum
8 Stiele Oregano
Pfeffer
300 g grobe Bratwurst
125 g Mozzarella

Zubereitung

Tomaten waschen, trocken tupfen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark zufügen und kurz rösten. Tomatenwürfel unterrühren und 15–20 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Inzwischen Zucchini und Aubergine putzen, waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Mit etwas Salz vermengen und 5–10 Minuten ziehen lassen. Basilikum und Oregano waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige Blättchen zum Garnieren fein hacken. Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken und warmhalten. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Bratwurst darin unter wenden 3–5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, Zucchini und Auberginenscheiben darin gegebenenfalls portionsweise von beiden Seiten gold-braun anbraten. Gemüsescheiben und Bratwurst-Stücke in eine Auflaufform (ca. 30 x 15 cm) schichten, dabei immer wieder etwas Tomatensoße darüber träufeln. Mozzarella grob zerzupfen und darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten gratinieren. Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit restlichen Kräutern garnieren und servieren.

Quelle: Lecker.de



Romanesco-Salat mit mediterranem Gemüse

Zutaten:

1 Kopf Romanesco
2 Stück Spitzpaprika
1-2 Stück rote Zwiebeln
1 Minigurke
1 Salatkopf nach Wahl
8 Cherry-Tomaten
Salz

Dressing:

1 Essl. Körniger Senf
1 Tl flüssiger Honig
1-2 Essl. Zitronensaft
2 Essl. Balsamico-Essig
5 Essl. Olivenöl
50 ml Apfelsaft
Meersalz
Pfeffer
Chiliflocken

Zubereitung

Zuerst den Romanesco waschen und putzen, dann in Röschen teilen. Du kannst ihn im Prinzip genauso wie Blumenkohl behandeln. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufsetzen und zum Kochen bringen. Romanesco-Röschen ins sprudelnde Wasser geben und 2 bis 3 Minuten köcheln. Dann in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Nun lässt du den Kohl etwas abkühlen. In der Zwischenzeit die anderen Zutaten vorbereiten: Paprika waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln pellen und ebenfalls in Ringe schneiden. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Römersalat waschen, putzen und zerpfeifen. Tomaten waschen und vierteln. Alles in eine große Schüssel geben. Alle Zutaten für das Dressing in einem Schälchen mit einem Schneebesen verquirlen. Romanesco vorsichtig unter die anderen Zutaten mischen, damit die hübschen Röschen erhalten bleiben. Dressing darüber geben und gut untermischen.

Quelle: kochmit.de

Tomaten-Pilz-Pfanne

Zutaten:

600 g Tomaten
200 g Steinchampignons
40 g Butter
2 Knoblauchzehen
4 Eier
Kräutersalz
Pfeffer
70 g Gouda, gerieben

Zubereitung

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und in Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, vorsichtig waschen und mit Küchentrepp trocken tupfen. In Scheiben schneiden. Das Fett zerlassen. Pilze und zerdrückte Knoblauchzehen darin 5 Min. dünsten. Tomaten und die verschlagenen Eier in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse darüber streuen und alles in der geschlossenen Pfanne bei kleiner Hitze 4 Min. lang stocken lassen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche