



Peperonata – typisch italienisch zubereitet

Zutaten

1kg Paprika (rot und gelb)
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
300g passierte Tomaten
Salz

Zubereitung

Paprika in Streifen und Zwiebeln in feine Halbringe schneiden und den Knoblauch schälen.
Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch goldbraun anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln und Paprika zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.
Passierte Tomaten zugeben und alles bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel 30 Minuten schmoren lassen. Dann mit Salz abschmecken.

Ideal als Vorspeise mit Baguette/Ciabatta oder als Beilage.

Quelle: gaumenfreundin.de

Zucchini Pfanne mit Hackfleisch

Zutaten

600g Zucchini
600g Hackfleisch
200g Cherrytomaten
100g Zwiebeln
100g Frühstücksspeck (vom Hof)
100g Erdnüsse gesalzen
2 Knoblauchzehen
4 EL Speisestärke
2 EL Tomatenmark
5 EL Olivenöl
2 TL Oregano getr.
½ TL Zucker
Schwarzer Pfeffer
Salz

Zubereitung

Die Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Küchenpapier auslegen und gleichmäßig mit 2 EL Speisestärke bestreuen (feines Sieb). Die Zucchinischeiben darauf verteilen und leicht andrücken. Von oben mit 1,5 TL Salz bestreuen (entwässert).
Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Frühstücksspeck in ca. 5mm feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.
Die Zucchinischeiben abtrocknen und 2 EL Speisestärke darüber sieben. Mit den Handflächen gut festdrücken. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebel, den Speck und das Hackfleisch ca. 3 Min bei hoher Temperatur anbraten. Mit je einer Prise Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Dabei das Hackfleisch grob zerkleinern. Im Anschluss den Knoblauch, das Tomatenmark und die Kirschtomaten dazugeben und für weitere 5 Minuten braten. Den Zucker hinzufügen.
Zum Schluss die Zucchinischeiben, die Erdnüsse und den Oregano unterheben und kurz heiß werden lassen.
Direkt servieren. Dazu passen Reis, Nudeln oder Baguette.

Quelle: emmikochteinfach.de



Gebratene grüne Bohnen nach asiatischer Art

Zutaten

500g frische grüne Bohnen
1,5 EL Olivenöl
½ EL Sesamöl
1 EL Ingwer, frisch gerieben
2 Schalotten, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
60ml Wasser
2 EL Sojasauce (oder Tamari)
½ TL Vollrohrzucker
1 EL Reisweinessig
¼ TL rote Chiliflocken
Geröstete Sesamsamen, zum Garnieren

Zubereitung

1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe in der Wokpfanne erhitzen. Die grünen Bohnen darin anbraten (umrühren!) bis sie anfangen braun zu werden (10 Min). Die Bohnen aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen.
Den Herd auf mittlere Stufe stellen und das übrige Öl (1/2 TL) und das Sesamöl in den Wok geben. Knoblauch, Ingwer, Schalotten dazugeben und ein paar Min anbraten, bis die Schalotten weich sind (1-2 Min). Die warmen Bohnen und 60ml Wasser dazugeben und zugedeckt kochen bis die Bohnen die gewünschte Konsistenz haben (1-2 Min).
In den Wok die Sojasauce, den Zucker, den Reisessig und die Chiliflocken dazu geben und gut umrühren. Alles in Servierschüsseln geben und Sesam darüber streuen. Mit gedämpften Reis servieren. Evtl doppelte Menge an Sauce machen.

Quelle: ellerepublic.de

Zaalouk – marokkanischer Auberginen-Tomaten-Dip

Zutaten

800g Auberginen
500g Tomaten
8 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
½ Bund Koriander
1 ½ TL Salz
3 TL Paprikapulver
3 TL Kreuzkümmel
6 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft – frisch gepresst
Olivenöl

Zubereitung

Backofen auf 220°C Oberhitze/Grillfunktion vorheizen. Auberginen halbieren, Knoblauch schälen. Auberginen auf der Innenseite mit dem Messer einritzen und in jede Hälfte 2 bis 3 Knoblauchzehen hineindrücken. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und auf der obersten Schiene bei Oberhitze 20-25 Min rösten. Die äußere Haut darf etwas verbrennen, sie wird nicht mitgegessen. Tomaten kreuzweise einritzen und in einem Topf mit heißem Wasser bei niedriger Hitze simmern lassen. Anschließend die Haut abziehen, Tomaten halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln und die Kräuter fein hacken. 1 EL Kräuter beiseite stellen. Öl in eine heiße Pfanne geben und Tomaten, Kräuter, Salz und Gewürze bei mittlerer Hitze 10 Min köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Auberginen aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen. Das Auberginenfleisch zur Tomatensauce geben und zerstampfen. Mit Zitronensaft abschmecken, mit Kräutern bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Quelle: eat-this.org.de