



Auberginenauflauf mit Joghurt

Zutaten:

2 Auberginen
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 EL Petersilie, gehackt
Meersalz
Pfeffer
1 Dose bioladen*Cubetti
200 g Schafkäse (Feta)
300 g Joghurt
3 Eier
1 Prise Zimtpulver

Zubereitung

Die Auberginen waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin unter Rühren etwa 5 Min. braten. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie untermischen, kurz weiterbraten. Salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Tomaten klein schneiden und unter die Auberginen mischen. Den Schafkäse zerkrümeln und untermengen. Die Masse in eine feuerfeste Form verteilen. Den Joghurt mit den Eiern verrühren und mit Salz, Pfeffer und wenig Zimt würzen. Über die Auberginen verteilen. Den Auflauf im Ofen (Mitte, Umluft 180° C) etwa 30. Min. backen, bis er schön gebräunt ist.

Fenchelreis aus Venetien

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Fenchelknolle
40 g Butter
Kräutersalz
Pfeffer
125 g Basmatireis
ca. 0,5 l Gemüsebrühe
30 g ger. Parmesan

Zubereitung

Gelingt leicht! Dazu schmecken Getreidebratlinge.
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Die Zwiebel schälen, fein hacken. Fenchel waschen, in schmale Streifen schneiden, diese kurz abbrausen und abtropfen lassen. Etwas Fenchelgrün zum Garnieren aufbewahren. 30 g Butter in einer Kasserolle schmelzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Fenchelstreifen dazugeben, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. dünsten. Dann Reis einstreuen, so lange rühren, bis die Körner glasig sind. Gemüsebrühe zum Kochen bringen. 2 Suppenkellen heiße Gemüsebrühe angießen. Reis im offenen Topf bei kleinster Hitze kochen. Immer wieder umrühren und nach und nach heiße Gemüsebrühe angießen, bis der Reis gar ist. Restliche Butter und den Parmesan untermischen. Mit Fenchelgrün garnieren und sofort servieren.

Nach: Die Kunst des Einfachen, Italienisch Kochen, GU



Spinatpasta

Zutaten:

250 g Bandnudeln
Meersalz
Ca. 500 g Spinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
100 ml Weißwein
150 g Crème fraîche
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
1 EL Basilikum TK

Zubereitung

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch pellen, würfeln und in Öl glasig dünsten. Spinat zugeben und kurz mitdünsten. Weißwein und Crème fraîche zugeben und verrühren. Spinatsauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Basilikum unter die Nudeln mischen.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 04/06

Rote Bete Suppe

Zutaten:

2 Zwiebeln
500g Rote Bete
150 g Kartoffeln
25 g Butter
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
100 ml Schlagsahne
4 Tl Sahnemeerrettich
Petersilie (fein geschnitten)
zum Garnieren

Zubereitung

Zwiebeln hacken. Rote Bete schälen und grob würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Rote Bete und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 5 Min. andünsten. Gemüsebrühe angießen und aufkochen, bei mittlerer Hitze 40 Min. kochen. Mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Durch ein Sieb geben, Schlagsahne dazugeben und erneut aufkochen. Suppe in vier Teller geben und mit je 1 Tl Sahnemeerrettich und fein geschnittene Petersilie garnieren.