



Zucchini-Tomaten-Cratin

Dazu passt Hirse, Reis oder Baguette

Zutaten:

2-3 Zucchini
ca. 450 g Tomaten
250 g Mozzarella
1 Knoblauchzehe
1 EL getr. Basilikum
Kräutersalz
Pfeffer
3 EL Olivenöl

Zubereitung

Zucchini waschen, putzen und ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Mozzarella abtropfen lassen, halbieren, dann in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und längs halbieren. Eine flache Auflaufform mit den Schnittflächen des Knoblauchs ausreiben. Zucchini, Tomaten und Mozzarella in die Form schichten, 1/2 EL des Basilikums dazwischen verteilen. Das Ganze mit Kräutersalz und Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Gratin im Ofen 15-20 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit dem restlichen Basilikum bestreuen. Backofen auf 180 °C vorheizen! 15-20 Minuten backen.

Zucchinimuffins

Zutaten:

Dazu schmeckt Salat.

Zutaten für ein Muffinblech mit 12 Förmchen:

50 g Sonnenblumenkerne
2 Zucchini
2 Zwiebeln
80 g Bergkäse
1 TL Petersilie, TK
1 1/2 EL Butter
Kräutersalz
3 Eier
100 ml Sahne
3 EL Weizengrieß
Pfeffer

Zubereitung

Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten, dann beiseite stellen. Zucchini waschen, putzen und in feine Streifen hobeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Käse reiben. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Zucchini darin 3 Min. dünsten, leicht salzen. Eier und Sahne in einer Schüssel mit Weizengrieß, geriebenem Käse, Sonnenblumenkernen und Petersilie verrühren. Zucchini und Zwiebeln dazugeben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Muffinförmchen fetten. Masse einfüllen und im vorgeheizten Backofen (Umluft 160 Grad) 35-40 Min backen. Blech herausnehmen, Muffins kurz ruhen lassen, dann aus den Förmchen lösen. Zubereitungszeit: 35 Minuten

„Landküche“, GU Verlag



Rote-Bete Schichtspeise

Zutaten:

ca. 300 g Rote Bete
250 g (Ziegen) Frischkäse
50 g Joghurt
2 EL Balsamico bianco
2-3 TL flüssiger Honig
Pfeffer
1 EL gehackte Walnüsse
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Rote-Bete-Knollen in kochendem Salzwasser zugedeckt 15-20 Minuten garen. Den Frischkäse mit dem Joghurt, Balsamico-Essig, Honig und Pfeffer verrühren. Rote Bete abgießen, abschrecken und pellen. Mit dem Zitronensaft fein pürieren. In Gläser abwechselnd Frischkäsecreme und Rote-Bete-Püree füllen. Mit gehackten Walnüssen garnieren.

essen & trinken 10/05.

Broccoli-Auflauf mit Feta

Zutaten:

Broccoli
für den Guss:
3 Eier
300 ml Sahne
1 Msp Ingwerpulver
Muskatnuss
Kräutersalz
Pfeffer
getr. Thymian
150 g Feta, klein gewürfelt

Zubereitung

Beim Broccoli den Strunk abschneiden, schälen und in Stäbchen schneiden. Die Blumen in kleine Röschen teilen. Beides im Dampf knackig garen. Aus den Eiern, der Sahne und den Gewürzen einen Guss rühren. Den Broccoli in eine gefettete Gratinform verteilen, den Guss darüber gießen. Die Fetawürfeln darauf verteilen. Den Broccoli-Auflauf im Backofen bei 180°C 20 bis 25 Minuten backen, bis der Guss fest ist.

E. Bänziger, Kochen mit Kohl & Co, Midena.

Spitzkohl in Zitronenrahm

Zutaten:

1 Spitzkohl
1 l Gemüsebrühe
20 g Butter
15 g Mehl
100 g Schmand
2 TL getr. Basilikum
fein abgeriebene Schale einer Zitrone
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

Kohl putzen, vierteln und in 800 ml Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze 5-7 Min. kochen, herausnehmen und abgedeckt warm halten. Butter erhitzen, Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Mit der restlichen Brühe ablöschen. Schmand unterrühren und 5-7 Min. kochen. Basilikum und Zitronenschale in die Sauce geben, salzen, pfeffern und pürieren. Die Spitzkohlviertel auf Tellern anrichten und mit der Sauce sofort servieren.