



Ratatouille

Zutaten:

1 großes Glas Tomaten
1-2 Aubergine
1-2 Paprikaschoten
ca. 500 g Zucchini
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4-5 EL Olivenöl
1-2 TL getr. Rosmarin
Pfeffer
Meersalz
2-3 EL Tomatenmark

Zubereitung

Dazu schmeckt ein Baguette. Reste eignen sich zum Füllen von Pfannkuchen. Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Die Tomaten grob zerkleinern. Die Aubergine waschen, Stängelansatz wegschneiden. Aubergine in etwa 1 cm breite Scheiben, dann in Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und halbieren. Die Schotenhälften in Stücke schneiden. Die Zucchini in gleich große Stücke schneiden. Die Zwiebeln halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen fein hacken. In einem großen Topf etwa 4 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebelscheiben, den Knoblauch und Rosmarin unter Rühren andünsten. Nacheinander in kleinen Portionen das vorbereitete Gemüse in den Topf geben und unter Rühren kräftig anbraten: zuerst die Paprikastücke, dann die Auberginen und zum Schluss die Zucchini. Zwischendurch immer etwas Öl nachgießen. Das Gemüse kräftig salzen und pfeffern, zuletzt die Tomaten mit Saft einrühren und das Tomatenmark zugeben. Das Ratatouille ca. 20-30 Min. köcheln lassen. Mit Meersalz, Rosmarin und Pfeffer nochmals kräftig abschmecken und servieren.

Wirsing-Pfanne

Zutaten:

300 g gekochte Kartoffeln
1 Wirsing
ca. 400 g Möhren
1-2 Zwiebeln
300 ml Sahne
3 TL Senf
Meersalz
Pfeffer
einige Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Die Zwiebeln und die Möhren schälen. Die Zwiebeln in Würfel, die gekochten Kartoffeln und die Möhren in Scheiben schneiden. Den Wirsing putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Möhren und den Wirsing ca. 5 Minuten blanchieren. In der Zwischenzeit die Zwiebelwürfel und die Kartoffelscheiben in einer Pfanne knusprig braun braten. Danach die Möhren und den Wirsing dazugeben, mit der Sahne ablöschen und ein paar Minuten lang einköcheln lassen, bis die Sahne etwas reduziert ist. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Senf und Zitronensaft unter die Masse rühren und abschmecken. Sofort servieren.



Fenchelrisotto

Zutaten:

1 Fenchelknolle
1 TL Butter
2 TL Olivenöl
200 g Risottoreis
400-500 ml Gemüsebrühe
350 g Tomaten aus dem Glas
1 Zwiebel
1 TL getr. Thymian
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer
2 EL ger. Parmesan

Zubereitung

Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, das zarte Grün beiseite legen. Butter und 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Fenchel kurz darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und glasig werden lassen. Mit etwas Brühe ablöschen und diese verkochen lassen. Unter gelegentlichem Rühren nach und nach die ganze Brühe angießen und Reis bei schwacher Hitze offen garen. Inzwischen die Tomaten und die Zwiebel klein würfeln. Zwiebelwürfel in 1 TL Öl glasig werden lassen. Tomaten und Thymian dazugeben, bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Risotto abschmecken und auf Teller verteilen. Das Tomaten-Ragout würzen, auf den Reis geben, mit Fenchelgrün und Parmesan bestreuen.

Möhren-Fenchel-Suppe

Zutaten:

500g Möhren
1 große Fenchelknolle
1 l Gemüsebrühe
1 Prise Meersalz
1 Prise Pfeffer
etwas Zimt
100g Crème Fraîche

Zubereitung

Den Fenchel und die Möhren putzen und klein schneiden. In die Gemüsebrühe geben und ca. 30 Min. garen lassen. Anschließend pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Mit Crème Fraîche abrunden.

Bohngemüse in Thymian-Senf-Sahne

Zutaten:

Ca. 500 g Buschbohnen
Meersalz
200 g Sahne
200 g Crème fraîche
1 EL mittelscharfer Senf
Pfeffer
1 EL getr. Thymian

Zubereitung

Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten kochen. Sahne und Crème fraîche in einem breiten, flachen Topf etwa 5-10 Minuten dicklich einkochen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen, abschmecken. Thymian in die Sauce einrühren. Bohnen auf den Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen.