



## Auberginen auf ligurische Art

### Zutaten:

ca.1-2 Auberginen  
Meersalz  
1/8 l Olivenöl  
500 g Tomatenpassata  
4 EL Rotwein oder Gemüsebrühe  
Cayennepfeffer  
40 g Parmesankäse im Stück

### Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander legen. 4 EL Öl mit Tomatenpüree und Rotwein oder Gemüsebrühe auf mittlerer Hitze 15 Minuten einkochen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen von beiden Seiten bei starker Hitze goldbraun braten, abgetropft anrichten und mit Tomatensauce begießen. Zum Schluss den Käse darüber hobeln.

Melanzane alle ligure. Dazu schmeckt ein Baguettebrot.

„Italienische Küche“ Naumann und Göbel.

## Asiapfanne

### Zutaten:

200 g Basmatireis  
1 EL Currypulver  
400 ml Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe  
2 Zwiebeln  
1 kleines Stück Ingwer (Hasselnuss groß)  
1 Blumenkohl  
ca. 300 g Möhren  
3-4 EL Sesamöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)  
1 getr. Chilischote  
2-3 EL Sojasauce  
Kräutersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Dazu schmecken gebratene Garnelen oder man bestreut das Gericht mit 100 g Cashew-Knabberlinge.

Basmatireis mit Curry und Gemüsebrühe garen und auskühlen lassen (möglichst schon am Vortag, dann lässt sich der Reis besser braten).

Knoblauchzehe, Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In Salzwasser 4-5 Min. blanchieren. Möhren putzen und grob raffeln. Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und die zerdrückte Chilischote darin andünsten. Reis zugeben und unter ständigem Rühren anbraten. Blumenkohl und Möhren zugeben und alles 2-3 Min. garen. Mit Sojasauce, Pfeffer und Salz würzig abschmecken.



## Lauch-Tarte

### Zutaten:

200 g Mehl  
1 Ei,  
1 Prise Meersalz  
100 g kalte Butter  
für den Belag:  
2-3 Stangen Porree  
ca. 200 g Möhren  
Kräutersalz  
Pfeffer,  
Cayennepfeffer  
200 ml Sahne  
3 Eier  
Muskatnuss  
2 EL Pinienkerne

### Zubereitung

Das Mehl auf die Arbeitsfläche geben, eine Mulde formen. Ei und Salz hineingeben. Butter in Flöckchen am Rand verteilen. Mit einem Messer durchhacken, dann rasch verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt mindestens 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Inzwischen die Möhren schälen und grob raspeln. Den Porree putzen, waschen und schräg in schmale Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser die Möhren 4 Min. und die Lauchringe 1 Min blanchieren, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig auf wenig Mehl rund ausrollen, die Form legen und einen Rand von 3 cm formen. Möhren mit Lauch mischen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und auf dem Teig verteilen. Die Sahne mit den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und darüber gießen, mit den Pinienkernen bestreuen. Die Tarte im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) 30 Min. backen.

## Paprika-Mais-Pfanne

### Zutaten:

2-3 Paprikaschoten  
ca. 500 g Möhren  
1 Glas Maiskörner  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
350 ml Gemüsebrühe  
Meersalz  
Pfeffer  
Paprika, edelsüß  
2 TL getr. Italienische  
Kräuter  
2 EL Crème fraîche

### Zubereitung

Die Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Den Mais abtropfen lassen, die Zwiebel in Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebelringe und den Knoblauch darin andünsten, den Paprika und die Möhren zugeben, kurz mitschmoren. Das Tomatenmark mit anschmoren und dann mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und der Kräutermischung würzen. Anschließend 7-10 Min. garen. Kurz vor Ende der Garzeit den Mais und die Crème fraîche zugeben und noch mal herzhaft abschmecken.

Dazu schmeckt Reis. (Dazu Basmatireis reichen)