

Gemüse hat viele Gesichter

Unsere Rezeptideen für Sie:

Suppe von Kopfsalat

Spaghetti mit Auberginen – Tomaten – Sauce

Bohnensalat mit Sellerie – Dressing

Zucchini – Frittata

Eingelegte Tomaten in Olivenöl

Kürbis - Chutney



Suppe von Kopfsalat

4 Portionen

- | | | |
|-----|---|---|
| 1 | Kopfsalat | putzen, waschen, trockenschleudern. |
| 3 | Frühlingszwiebeln | putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. |
| 2 | EL Butter | in einem Topf zerlassen, die Frühlingszwiebeln darin andünsten. |
| 600 | mL Gemüsebrühe | Mit ablöschen und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Den Salat etwas zerpfücken, zur Brühe geben und einfallen lassen. |
| 200 | mL Sahne | angießen und einmal kräftig aufkochen.

Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Mit |
| | Salz,
Pfeffer,
Zitronensaft
Muskat | und würzen. |
| 1 | EL kalte Butter | zur Suppe geben, schaumig aufmixen und sofort servieren. |

Spaghetti mit Auberginen-Tomaten-Sauce

4 Portionen

- | | | | |
|-----|------|---------------------------------|---|
| 1 | gr | Aubergine | putzen, würfeln. |
| 1 | rote | Paprikaschote | putzen, entkernen, würfeln. |
| 1-2 | | Zwiebeln | pelln in Scheiben schneiden. |
| 2 | EL | Olivenöl | Die Zwiebeln in anbraten, die Gemüswürfel dazugeben, mitbraten. |
| 1 | kl | Dose geschälte Tomaten | und |
| 1 | kl | Dose Tomatenmark | aufgießen, zufügen, verrühren und würzen mit |
| | | Salz & Pfeffer | |
| | | Basilikum | und |
| 1 | Pr | Zucker | Das Ganze etwas einkochen lassen. |
| 500 | g | Spaghetti | in |
| | | Salzwasser | al dente kochen, abgießen und zu der Sauce reichen. |
| | | Frisch geriebener Parmesan-Käse | zum Darüberstreuen gehört natürlich dazu. |
| | | | Dazu passt immer: |
| | | | Ein frischer Salat nach der Jahreszeit. |

Bohnensalat mit Sellerie - Dressing

4 Portionen

250 g	Wachsbohnen	und
250 g	Buschbohnen	putzen, waschen, in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Zusammen mit
1 Bd.	Bohnenkraut in Salzwasser	ca. 8 – 10 Minuten bissfest garen, abschütten und in
	Eiswasser	abschrecken, abtropfen lassen.
150 g	Knollensellerie	putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden.
1 EL	Butter	erhitzen, die Selleriewürfelchen darin kurz anschwitzen, dann abkühlen lassen.
1 Bd.	Schnittlauch	waschen, trocknen, in Ringe schneiden.
1	Schalotte	pellieren, in sehr feine Ringe schneiden.
300 g	Kirschtomaten	waschen, halbieren.
½	Zitrone, unbehandelt	auspressen.
	Salz,	
	Pfeffer,	
1 Pr.	Zucker,	
4 EL	Sherry – Essig,	
2 EL	Zitronensaft	und
5 EL	Sonnenblumenöl	verrühren, die Selleriewürfel und die Schalottenringe dazugeben.

Bohnen und Tomaten mit dem Dressing vermischen und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zucchini - Frittata

4 Portionen

300 g	Zucchini	putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden.
4	Schalotten	pellern, in dünne Ringe schneiden.
2 EL	Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenringe darin glasig dünsten.
		Die Zucchinischeiben zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
5	Eier	in einer Schüssel verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen,
¼ L	süße Sahne	unterrühren.
3 EL	frisch geriebenen Parmesankäse	untermischen.
		Den Backofen auf 200 °C vorheizen
	Butter	Eine Quicheform mit einfetten, die Hälfte der Eiersahne hineingießen, Zucchini und Schalotten darauf verteilen, mit dem Rest der Eiersahne übergießen.
		Im heißen Ofen ca. 30 Minuten auf der untersten Schiene backen.
		Falls die oberste Schicht zu braun wird, mit Alufolie abdecken.
	Alufolie	Die Frittata auf Teller verteilen und heiß servieren.
		Kalt, in Stücke geschnitten kann man sie als Fingerfood servieren.

Eingelegte Tomaten in Olivenöl

Zutaten für ein Backblech

2 – 3 kg reife aber feste Tomaten

brühen, häuten, vierteln und entkernen. Das Innere aber nicht wegwerfen, sondern sammeln z.B. für eine Tomatensuppe

Den Backofen auf 100°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Tomatenviertel auf dem Blech verteilen, mit

Salz,
Pfeffer
etwas Zucker

und
bestreuen.

2 – 3 Knoblauchzehen

zellen in Scheiben schneiden.

einige Thymianzweige

waschen, abzupfen und beide auf den Tomaten verteilen.

3 EL Olivenöl

darübersprenkeln.

Die Tomaten im Backofen 2 – 2 1/2 Stunden trocknen, nach der halben Zeit wenden, dann abkühlen lassen.

Zum Aufbewahren in ein Vorratsglas schichten, mit

Olivenöl

aufgießen und bedecken.

Die Tomaten halten sich mehrere Wochen im Kühlschrank, allerdings nur, wenn sie immer vollkommen mit Öl bedeckt sind.

Als Beilage zu Fleisch, auf Brot, zu Nudeln oder Reis.

Kürbis - Chutney

5 - 6 Gläser

125	g Zwiebeln	pellern, würfeln.
500	g Kürbisfleisch	geschält gewogen, würfeln.
500	g Apfel, säuerlich	schälen, entkernen, grob zerkleinern.
2	EL Öl	erhitzen, die gewürfelten Zwiebel darin goldgelb dünsten. Kürbis – und Apfelwürfel zugeben, verrühren.
1	Stückchen frischen Ingwer	schälen, in dünne Scheiben schneiden.
	Schale einer unbehandelten Zitrone,	
2	Stangen Zimt	
1	TL Korianderpulver,	
175	g Zucker	und
1	Pr. Salz	zugeben, verrühren und bei milder Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, dabei öfter umrühren.

Die Äpfel sollten zerfallen, der Kürbis noch etwas stückig sein.

Zum Schluss noch einmal abschmecken, Zitronenschale und Zimtstangen entfernen und das Chutney noch heiß in sauber Twist – off Gläser füllen, luftdicht verschließen.