

Kochstudio 29.09.2016

„Tomate – Paprika – Zucchini - Aubergine“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Zucchini Suppe mit Tomaten Crostini

Gebackene Tomaten

Marinierte Auberginen

Zucchini Tomaten Fächer

Überbackene Auberginen mit Hackfleisch

Djuvec Reis

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de/kochstudio



Zucchini-Suppe mit Tomaten Crostini

4 – 6 Portionen

1 kl. Zwiebel
600 g Zucchini
2 EL Öl

pellieren, fein würfeln.
putzen, in Stücke schneiden.
in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel
darin glasig dünsten, die Zucchiniwürfel
zufügen, kurz andünsten.

Thymian
Bohnenkraut

und
zugeben.
Alles mit

1 L Gemüsebrühe

ablöschen und ca. 10 Minuten bei mittlerer
Hitze köcheln lassen.

Inzwischen

3 – 4 reife kleine
Tomaten

waschen, entkernen, das Innere in die
Suppe geben, das Tomatenfleisch in
Scheiben schneiden und beiseite stellen.

Öl

Für die Crostini altbackenes Baguette in
Scheiben schneiden, mit
bestreichen und im Ofen auf einem Blech
bei 200 ° C knusprig backen.

Knoblauch

Die Brotscheiben nach dem Backen mit
einreiben.

1 Becher Schmand

Die Suppe pürieren.
mit etwas heißer Suppe verrühren, zurück
in den Topf geben und mit

Salz,
Pfeffer,
Curry
Cayennpfeffer

und
abschmecken.

Frische Kräuter wie
Petersilie, Basilikum, Dill, Majoran
waschen, hacken

Frischkäse

Die Tomatenscheiben und nach Belieben
auf die Crostini verteilen und mit der
Suppe servieren. Die Kräuter
darüberstreuen.

Gebackene Tomaten

4 Portionen

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen

8 Tomaten

waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform setzen.

etwas Zucker

darüberstreuen, was den Eigengeschmack der Tomaten hervorhebt.
Die Tomaten ca. 10 Minuten stehen lassen.

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen.

2 Schalotten
4 Zweige Thymian

pellen fein würfeln.
abriebeln.

Salz,
Pfeffer

Die Tomaten mit
und
dem Thymian bestreuen, die fein geschnittenen Schalotten darüber geben.

Olivenöl

über die Tomaten gießen und im heißen Ofen ca. 15 Minuten garen.

Wer mag kann mit dem Olivenöl auch noch Parmesankäse auf die Tomaten geben, das muss aber nicht sein.
Die Tomaten passen gut zu Fleisch oder einfach als Beilage zu Mahlzeit.

Marinierte Auberginen

4 Portionen

- | | | |
|-----|--|---|
| 300 | g Auberginen | vom Stengelansatz befreien, waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden, etwa 10 Minuten in |
| | Salzwasser | legen, dann trockentupfen, in grobe Würfel schneiden. |
| | Öl | in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel unter gelegentlichem Wenden darin goldbraun braten. |
| 125 | g passierte Tomaten
(Fertigprodukt) | zufügen. |
| 2 | Knoblauchzehen | pellen, zerdrücken, zu dem Gemüse geben, mit |
| ½ | TL Salz,
Pfeffer
getr Oregano | und würzen, noch einmal aufkochen, dann auf einer Platte anrichten und abkühlen lassen. |
| | glatte Petersilie | waschen, trocknen, grob hacken über die Auberginen streuen. |
- Mit Brot servieren.

Zucchini Tomaten Fächer

4 Portionen

- | | | |
|-------|-----------------------|--|
| 4 | kl Zucchini | putzen, waschen, hinlegen und 4 – 6 x von oben ein- aber nicht durchschneiden. |
| 2 - 3 | Tomaten | putzen, waschen, in Scheiben schneiden. |
| 2 | Sch. Gouda, mittelalt | entrinden und vierteln. |
| 1 | Bd Schnittlauch | waschen, in feine Röllchen schneiden. |

Die Zucchini in den Einschnitten mit Tomate und Käse füllen, mit

Salz,
Pfeffer

und dem Schnittlauch bestreuen und jede Zucchini in

Alufolie

wickeln.

Auf dem heißen Grill oder unter den Grillschlangen des Backofens ca. 15-20 Min grillen.

Überbackene Auberginen mit Hackfleisch

4	kl Auberginen	waschen, streifenweise abschälen, in Scheiben schneiden, in
	Salzwasser	legen, damit sie die Bitterstoffe verlieren und nicht braun werden.
2	Zwiebeln	pellieren, fein hacken, in
1	EL Margarine	in einer Pfanne andünsten.
500	g Hackfleisch	zugeben, mit andünsten.
	frische Tomaten	oder
	1kl Dose Tomaten	zerkleinern.
2 – 3	lange Paprikaschoten	waschen, halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden.
½	Bd glatte Petersilie	waschen, trocknen, hacken.
		Alle Zutaten zu dem andünsteten Hackfleisch geben, kurz mitdünsten. Abschmecken mit
	Salz, Pfeffer frischen getrockneten Kräutern	und oder wie:
	Basilikum, Thymian Rosmarin.	und
		Den Backofen auf 250° C vorheizen. Die Auberginenscheiben abtropfen lassen.
	Butter Margarine	Eine feuerfeste Form mit oder einfetten.
		Abwechselnd mit je 1 Schicht Hackfleisch und abgetropften Auberginenscheiben füllen.
1	Glas Wasser	vermischt mit
2	EL Tomatenmark	angießen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

Djuvec Reis

- 2 Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden.
1 Knoblauchzehe pellen, zerdrücken oder fein hacken, in
2 EL Butter oder
Schmalz andünsten.
300 g Kartoffeln waschen, schälen und zugeben.
Etwas Brühe oder Wasser (1 Tasse) aufgießen und 10 Min
dünsten.
1 Aubergine putzen, in Scheiben schneiden.
2 Karotten schälen, in Streifen schneiden.
200 g grüne Bohnen putzen, in Stücke brechen.
2 Paprikaschoten halbieren, entkernen, in nicht zu kleine
Stücke schneiden.
4 Tomaten waschen, brühen, häuten und vierteln.
1-2 Peperoni (nach Belieben) in grobe Stücke teilen.
Die vorbereiteten Gemüse in den Topf zu
den anderen Zutaten geben, mit
Salz,
Pfeffer,
Paprikapulver und
1 EL Tomatenmark würzen und noch mal
1 Tasse Brühe aufgießen.
Sobald das Gemüse bissfest gar ist, füllt
man es in eine feuerfeste Form, mischt
200 g Reis (gewaschen) darunter und stellt sie in den
vorgeheizten Backofen und lässt das
Gericht noch eine gute halbe Stunde bei
170-180 ° C garen.
Zwischendurch noch mal
1-2 Tassen Brühe oder Wasser zugießen.
Djuvec Reis mit
geh Petersilie bestreut servieren.