

Bunte Rezeptauswahl



KW 33 – 2022

Gebratene Auberginen mit Ziegenfrischkäse

Zutaten:

2 Auberginen, Meersalz, 4 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Zweig Rosmarin, Ziegenfrischkäse

Zubereitung:

Auberginen ungeschält in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend abwaschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Rosmarinweig und die ganze Knoblauchzehe hinzufügen. Die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, anschließend abtupfen. Noch warm mit dem Ziegenkäse belegen und servieren.

Quelle: Weiling Naturkost



Gefüllte Zucchini mit Hirse

Zutaten:

Für Gefüllte Zucchini: 200 g Möhren, je 1 Paprika rot und gelb, 2 Schalotten, 1 Zwiebel, 200 g Pilze, 300 g Schaf-Feta, 4 mittelgroße Zucchini, Pesto nach Belieben, 2 kg Tomaten, 1 Bund Basilikum, getrocknete italienische Kräutermischung, 1 Knoblauchzehe, 4 Zucchini Blüten, Salz, Pfeffer, 50 ml Sojasauce, etwas Butter, 100g geriebener Parmesan

Für Hirse: 500 ml Wasser, 2 TL Gemüsebrühe, 200 g Hirse

Zubereitung:

Gefüllte Zucchini:

Tomaten würfeln und in eine Pfanne geben, mit Schalotten und Knoblauch köcheln lassen. Danach die Masse in eine Auflaufform oder auf ein Blech geben und mit den frischen Basilikumblättern bestreuen, einrühren. Zucchini aushöhlen, ggf. mit Pesto ausstreichen und auf das Tomatenbett legen. Möhren, Paprika, Zwiebeln, Pilze sowie das Innere der Zucchini kleinhacken, kurz in der Pfanne anschwitzen und mit Sojasauce ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und italienischer Gewürzmischung abschmecken. Schaf-Feta kleinwürfeln und ebenfalls dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung nach Belieben würzen. Zucchini füllen, mit Parmesan bestreuen und ca. 30 Minuten bei 180°C im Ofen backen.

Hirse:

Hirse in Wasser und Gemüsebrühe kurz aufkochen und ca. 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Butter dazugeben und umrühren. Die Zucchini auf dem Tomatenbett anrichten, die Hirse formen und ebenfalls auf den Teller legen. Zur Dekoration je eine Zucchini blüte auf den Teller legen.

Quelle: Ökokiste e.V.



Melonensaft

Zutaten:

1 mittelgroße Zucker- oder Honigmelone (geschält, entkernt, gewürfelt), 1/2 TL Zitronensaft, 1 Prise Ingwerpulver, 1/4 Teel. Kardamom, 1-2 EL Ahornsirup oder flüssiger Honig oder Rohrohrzucker

Zubereitung:

Melone im Entsafter auspressen. Mit Zitronensaft und den Gewürzen vermischen. Mit Ahornsirup oder Honig abschmecken. Schmeckt erfrischend, kühlend, mild und süß. Ein wunderbares Getränk für heiße Sommerabende.

Quelle: Ökokiste e.V.