

Bunte Rezeptauswahl



KW 29 - 2022

Geschmorte Schlangengurke in Dillrahm

Zutaten:

1 EL Butter, 1 Zwiebel, 1 Schlangengurke, 1/8 l Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 1 EL Senf, Kräutersalz, Pfeffer, 1 EL Dill

Zubereitung:

Butter in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebel glasig dünsten. Schlangengurke schälen, in Stücke schneiden und mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 Minuten mit Deckel garen lassen. Den Senf und die Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell mit etwas Speisestärke andicken. Zum Schluss den Dill einrühren. Schmeckt prima zu Fisch mit Salzkartoffeln oder Reis.

Tip: Man kann sehr gut Lachs oder auch Garnelen mit den Schmorgurken garen. Das ist dann mit Salzkartoffeln oder auch Reis ein leckeres Komplett-Gericht.

Quelle: Weiling (Originalrezept aus der Greenbag-Küche)

Ofentomaten

Zutaten:

75 g Pinienkerne (altern. Sonnenblumenkerne), 6 Fleischtomaten, 2 Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen, ½ Bund frischer Oregano, ½ Bund frisches Basilikum, 5 Kochtomaten (oder 400 g gehackte, geschälte Tomaten), 3 EL Bratöl Olive (und zum Fetten der Auflaufform), ½ TL Paprikapulver, 2 EL Tomatenmark, 50 ml Sahne, 150 g Suppennudeln, 250 g frischer Spinat, 50 g getrocknete Tomaten, 50 g Parmesan, 100 g Mozzarella, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen. Fleischtomaten waschen, das Grün abbrechen und Deckel von ca. 2 cm Dicke abschneiden. Vorsichtig aushöhlen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Oregano und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Werden Kochtomaten verwendet, diese waschen, halbieren, den Stielansatz herausschneiden und in ½ cm große Würfel schneiden. Bratöl in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Die Masse der ausgehöhlten Tomaten sowie die gewürfelten Kochtomaten hinzugeben und mit Paprikapulver, Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen. 200 ml Wasser und Sahne angießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Suppennudeln hinzufügen und so lange weiterkochen, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist; evtl. noch etwas Wasser nachgeben. Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Auflaufform mit Bratöl fetten. Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Anschließend sofort in Eiswasser abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen und klein schneiden.

Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Parmesan fein reiben. Spinat, getrocknete Tomaten, Parmesan und die gerösteten Pinienkerne zur Tomatenmischung geben. Mit Oregano und Basilikum würzen. Die ausgehöhlten Fleischtomaten damit füllen. Restliche Masse der Tomatenmischung in eine geölte Auflaufform geben; Tomaten daraufsetzen. Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Auf die Fleischtomaten geben und mit dem Deckel schließen. Im Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 15 Minuten backen (die Tomaten sollen weich sein, aber nicht zerfallen).

Tip: Wenn es keinen frischen Spinat gibt, können Sie auch gefrorenen verwenden oder auch Mangoldblätter (ohne Stiel).

Copyright: Ökokiste e.V.

