

# Rezepte der Woche

KW 20-2024



## Gebackene Aubergine mit Zitronen-Dip

### Zutaten:

4 kleine Auberginen (je ca. 250 g)  
500 g Tomaten  
300 g Mozzarella  
1 Bund Petersilie  
3 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
500 g Joghurt (3,5% Fett oder griechischer Joghurt)  
4 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Öl für das Blech oder die Auflaufform

### Zubereitung:

Die Auberginen der Länge nach im Abstand von ca. 1,5 cm bis zum Stielansatz aufschneiden und auffächern. Kräftig mit Salz bestreuen und 20 Minuten stehen lassen. Den Ofen auf 200°C vorheizen. In der Zwischenzeit die Tomaten und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken und mit 3 sehr fein gehackten oder zerdrückten Knoblauchzehen vermischen. Die Auberginen mit Wasser abspülen und mit einem Küchentuch gut trocken tupfen. In einer großen Auflaufform auffächern und die Zwischenräume mit Tomaten- und Mozzarella-Scheiben sowie 2/3 der Petersilienmischung füllen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Der Käse sollte goldbraun, die Aubergine weich sein.

In der Zwischenzeit den Joghurt mit der restlichen Petersilienmischung, 3 EL Zitronensaft und Zitronenabrieb, einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl vermischen. Die Aubergine aus dem Ofen nehmen, mit ggf. entstandenem Bratsaft aus der Auflaufform beträufeln und mit dem Dip servieren.

Copyright: Ökokiste e.V.



## Sommersalat mit Melone

### Zutaten:

500 g Wassermelone  
½ Salatgurke  
Salz  
Pfeffer  
einige Salatblätter  
Öl  
25 g Mandelblättchen  
½ TL Honig  
3 EL Öl  
1 EL Apfelessig

### Zubereitung:

Die Melone entkernen, wenn notwendig. Gurke waschen und abtrocknen. Beides würfeln und in ein Sieb geben, leicht salzen und mischen. Mit einem Teller beschweren und die Flüssigkeit abtropfen lassen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Mandelblättchen darin goldgelb braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Salatblätter waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Honig, Öl, Essig, Pfeffer und Salz verrühren und über den Salat geben. Melonen- und Gurkenwürfel dazugeben, alles behutsam vermengen und auf Tellern anrichten. Zum Schluss die Mandelblättchen darüber streuen.

Copyright: Ökokiste Isarland (aus Quer Beet & Rund um's Jahr)

## Spargel-Eier-Salat

### Zutaten:

500 g Spargel  
3 hartgekochte Eier  
2 TL Senf  
2 EL Essig  
3 EL Öl  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Den geschälten Spargel in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker und etwas Butter ca. 20 Minuten bissfest kochen. Aus dem Spargelwasser nehmen, gut abtropfen und auskühlen lassen, in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Die Eier in Scheiben schneiden. Restliche Zutaten zu einer Marinade rühren und alles locker vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Copyright: Ökokiste Isarland (aus Quer Beet & Rund um's Jahr)