

Rezepte der Woche

KW 17-2024



Zucchini-Pizza

Zutaten:

500 g Zucchini
100 g Parmesan
300 g kleinere Tomaten
100 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Topf Basilikum
1 Ei
3 EL Haferflocken
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 TL Zucker od. 1 TL Honig
1/2 TL Oregano
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ofen auf 200°C vorheizen. Enden der Zucchini abschneiden. Zucchini fein raspeln, in einer Schüssel mit 1 TL Salz gut vermengen und 15 Minuten stehen lassen. Danach in ein Küchentuch geben und sehr gut auspressen. Die Masse sollte nun richtig trocken sein. Das Ei verquirlen, 50 g Parmesan reiben und mit den Haferflocken und etwas Pfeffer unter die Zucchini-Masse rühren.

In der Zwischenzeit für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch fein hacken, 230 g Tomaten halbieren. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin anbräunen, den Knoblauch kurz mitbraten und mit dem Tomatenmark, Zucker, einigen kleingeschnittenen Basilikumblättern und Oregano verrühren. Nun die halbierten Tomaten dazu geben und 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, ab und zu rühren. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zucchini-Masse auf ein Blech mit Backpapier geben und zu einem Kreis mit etwa 20 cm Durchmesser plattdrücken. 10 Minuten backen. Wenden, mit der Tomatensauce bestreichen und den übrigen, in dünne Scheiben geschnittenen Tomaten belegen und dem restlichen, geriebenen Parmesan bestreuen. Weitere 8-10 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen ist. Mit abgezupften Basilikumblättern dekorieren und servieren. Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Copyright: Ökokiste e.V.



Chicorée-Carbonara

Zutaten:

100 g gekochter Schinken
50 g Parmesan
2 Eigelb
150 g Crème fraîche
300 ml fettarme Milch
Meersalz, Pfeffer
400 g Vollkornspaghetti
1 rote Zwiebel
ca. 300 g Chicorée
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Den Schinken in Würfel schneiden. Den Käse reiben und mit Eigelb, Crème fraîche, Milch und Pfeffer verrühren. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chicorée putzen, den Keil herausschneiden und längs in Scheiben schneiden. Den Chicorée mit den Zwiebelwürfeln in Olivenöl andünsten. Die Spaghetti abgießen und ca. 2-3 EL Nudelwasser auffangen, mit den Nudeln zum Gemüse geben. Eier-Käse-Mischung und Schinkenwürfel untermischen und in der Pfanne kurz andicken lassen. Nicht kochen! Mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Copyright: Weiling Naturkost

Spargel nach polnischer Art

Zutaten:

2 bis 2,5 kg Spargel
3 Eier
150 g Butter
4 EL Semmelbrösel oder Paniermehl
1 TL gehackte Petersilie oder Schnittlauch
Rohrohrzucker
Meersalz

Zubereitung:

Den Spargel schälen und in kochendes Wasser geben. Mit etwas Butter, Rohrohrzucker und Meersalz würzen. Ca. 15-20 Minuten garen, sodass der Spargel noch bissfest ist. Die Eier hartkochen. Die restliche Butter in einer Pfanne aufschäumen, Semmelbrösel oder Paniermehl dazugeben und alles goldbraun anbraten. Anschließend die Eier in kleine Würfel schneiden und mit den gebratenen Semmelbröseln vermischen. Den Spargel mit der Brösel-Eiermischung und mit gehackten Kräutern bestreuen und servieren.

Copyright: Weiling Naturkost

