

Inhaltsverzeichnis

Terrine aus gegrilltem Gemüse Tomaporc Pfefferbutter von Kleiner Kuriositätenladen	. 4
Bunte Gemüse-Quiche von Jankes*Soulfood.	. 7
Auberginen-Zucchini-Lasagne von Möhreneck	3
Yu xiang qie zi - Chinesisches Auberginen Gemüse mit Knoblauch und Chili von Ina Is(s)t	1
Rote Bohnenbrownies mit schwarzem Sesam von Lebkuchennest	2
Zitronige Zucchinisuppe à la türkisch von Madam Rote Rübe	5
Ofenrisotto mit grünen Bohnen und Haselnusskernen von moey's kitchen	6
Caponata von Kochen mit Diana	9
Asiatischer Gurkensalat mit Erdnüssen & geröstetem Knoblauch von Münchner Küche	20
Pasta mit Erbsen-Minz-Pesto von Schlemmerkatze	23
Auberginen-Zucchini-Sandwich mit Piso von Küchenlatein	24
Grillgemüse-Sandwich von Ye Olde Kitchen	27
Ruut un Wiess von pastasciutta	28
Pfannkuchen mit Erbsen und Mais von thecookingknitter	31
Gefüllte Auberginenröllchen von Delicious Stories	32
Ratatouille-Tarte von feinesgemüse	}5
Tacos mit Sommergemüse und Steakstreifen von S-Küche	36
beschwipstes Gurkeneis am Stiel mit Gin, Tonic und Basilikum von trickytine	39
Saftiger Zitronenkuchen mit Zucchini von Zimtkeks & Apfeltarte4	łC
Wildschwein, Radicchio, Zwiebelringe und die Samen des Mädesüß von Haut Goût	13
Dreierlei Relish von Gurke, Tomate und Paprika von Pottgewächs	14

Terrine aus gegrilltem Gemüse | Tomaporc | Pfefferbutter von Kleiner Kuriositätenladen

Zutaten

2 Auberginen 2 Zucchini 2 rote Paprika 2 gelbe Paprika Olivenöl Salz frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 4 EL Pesto rosso, hausgemacht

Zutaten gelierter Sud

1/4 Zwiebel, fein gewürfelt Olivenöl 300 g Fleischtomaten, grob gewürfelt frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 1 TL Honig 1 EL Rotweinessig 3 Zweige Basilikum 3 Blatt Gelatine

Zubereitung

Das Gemüse waschen, dann die Enden der Auberginen und Zucchini abschneiden. Beides in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Die Paprika längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Etwas einölen, mit der Öffnung nach unten auf ein Backblech setzen und auf höchster Stufe direkt unter dem Grill für 15-20 Minuten grillen, bis die Oberfläche verkohlt ist. Die Paprikahälften aus dem Backofen nehmen, in eine Schüssel geben und abdecken. Die Haut der Paprikaschoten abziehen, sobald sie abgekühlt sind.

In der Zwischenzeit eine Grillpfanne erhitzen, die Zucchini- und Auberhinenscheiben hineinlegen und mit etwas Öl bestreichen. Auf hoher Stufe kräftig angrillen, dann drehen und auch auf der anderen Seite angrillen. Die fertigen Scheiben auf Küchenpapier legen und etwas entfetten. Mit den restlichen Auberginenund Zucchinischeiben ebenso verfahren.

Für den Sud die Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl anschwitzen, dann die zerteilten Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Basilikum zufügen und für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Sud durch ein feines Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Die Gelatine in kaltem Wasser für 10 Minuten einweichen. In der Zwischenzeit den Tomatensud erwärmen und von der Platte ziehen. Die Gelatine kräftig ausdrücken und unter stetigem Rühren im Tomatensud auflösen.

Eine Terrinenform (alternativ geht auch eine schmale Kasten-Backform) ganz leicht einölen, dann mit Frischhaltefolie auslegen. Durch das Öl hält die Folie deutlich besser und verrutscht nicht.

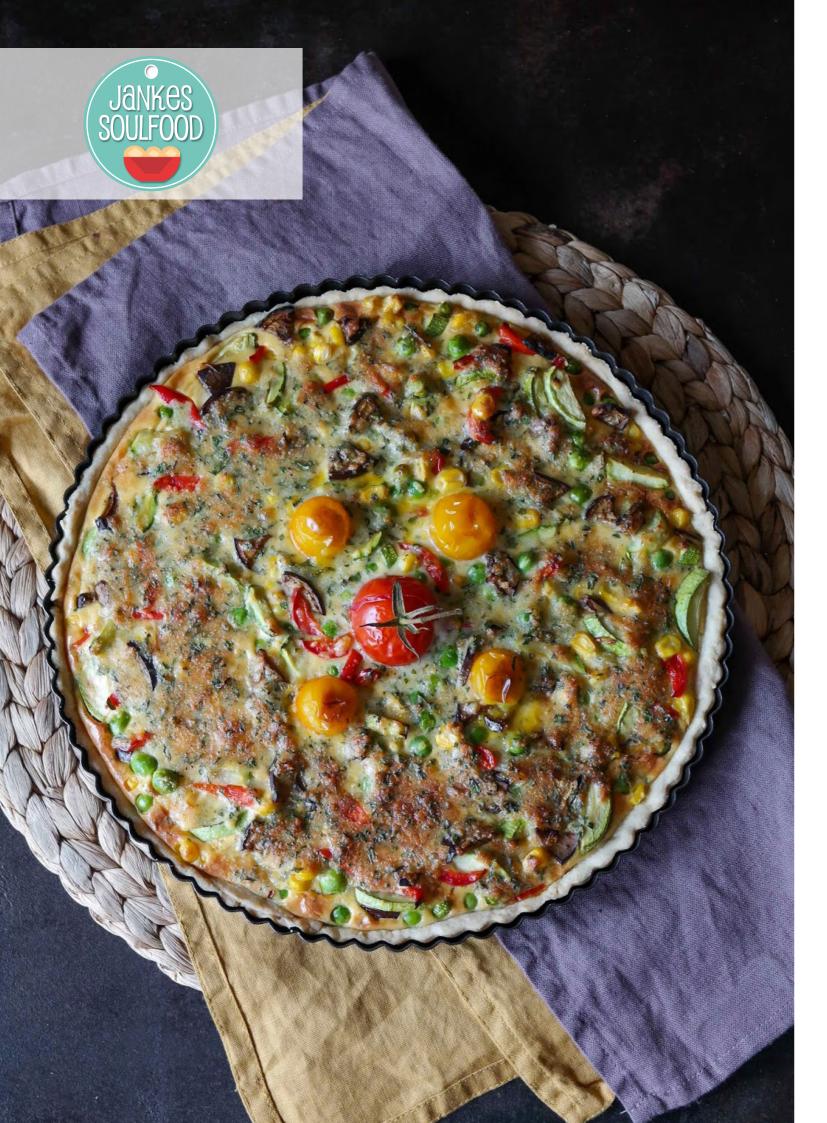
Die Form zuerst mit Auberginenscheiben auslegen, dabei sollen die einzelnen Scheiben überlappen und ca. 2-3 cm über den Rand der Form hinaushängen. Das gegrillte Gemüse abwechselnd in die Form schichten und jede Lage mit etwas Salz und Pfeffer (ich habe mein hausgemachtes Zitronen-Würzsalz verwendet) würzen, sowie 2-3 EL Sud darübergeben und gleichmäßig verteilen. Die Hälfte des Gemüses so hochstapeln, dann eine Lage Pesto verstreichen und mit dem restlichen Gemüse fortfahren.

Abschließend das Gemüse mit einer Schichte Auberginen bedecken und die überlappenden Scheiben zur Mitte umklappen.

Über Nacht im Kühlschrank kaltstellen, der Sud zieht in dieser Zeit an und die Terrine wird schnittfest.

Diese Gemüseterrine schmeckt als Vorspeise, aber auch als Beilage zu einem gegrillten Stück Fleisch. Bei uns gab es dazu außerdem noch hausgemachte Pfefferbutter.





Bunte Gemüse-Quiche

von Jankes*Soulfood

Zutaten Teig

250 g Mehl 125 g Butter (in Flocken) 1 Eigelb ½ TL Salz 3 EL Wasser (sehr kalt)

Zutaten Belag

75 g Erbsen
90 g Aubergine
50 g Paprika
75 g Mais
150 g Zucchini
4-5 kleine Tomaten
1 kleine Zwiebel
etwas Rapsöl
75 g Bergkäse
2 Eier
100 g Saure Sahne
Salz & Peffer
Paprika edelsüß
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

Mehl, Butter, Eigelb und Salz in der Küchenmaschine oder mit dem Handmixer krümelig kneten, dann nach und nach Wasser zugeben. Insgesamt nicht zu lange kneten.

Zu einer Kugel formen, flach drücken und in Frischhaltefolie gewickelt, eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Jetzt im Sommer habe ich mein Gemüse natürlich frisch gekauft und verarbeitet. Die Mengenangaben beziehen sich auf das fertig vorbereitete Gemüse, also Maiskörner, gepuhlte Erbsen, geschälte Zwiebel, entkernte Paprika, sowie Zucchini und Aubergine ohne Strunk. Bei Bio-Ware darf die Schale natürlich gerne am Gemüse bleiben und für Farbe sorgen.

Zwiebel, Aubergine, Zucchini und Paprika habe ich in kleine Würfel geschnitten und in sehr wenig Öl leicht angebraten. Mais und Erbsen werden in kochendem Wasser bissfest blanchiert und anschließend kalt abgeschreckt.

Für Quiches und Tartes verwende ich immer gerne meine Form mit Hebeboden. Man muss sie nur wenig einfetten und bekommt einen wunderschönen Rand. Die Menge an Zutaten passt übrigens auch in die rechteckige Form*.

Beim Ausrollen auf einer leicht bemehlten Fläche sollte der Teig an allen Seiten etwa 2cm größer als die entsprechende Form sein.

Tipp: Teigplatte auf das bemehlte Nudelholz schlagen und über der gefetteten Form wieder entrollen. An Boden und Rand anpassen und weitere 30 Minuten kaltstellen.

Inzwischen Eier aufschlagen und mit Saurer Sahne sowie dem geriebenen Käse verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Zuletzt die Petersilie zugeben.

Auberginen-Zucchini-Lasagne von Möhreneck

Zutaten

Lasagne-Blätter – gekaufte oder selbstgemachte 2 Auberginen

1-2 Zucchini (je nach Größe)

5 Möhren

8 Champignons

1 Gemüsezwiebel

Salz & Pfeffer

Basilikum

optional: Schmelzgenuss oder veganen Frischkäse

Zutaten Tomatensauce

500 g passierte Tomaten 1 kleine Zwiebel 2 frische Tomaten etwas Olivenöl Salz & Pfeffer Cayennepfeffer Basilikum Majoran Oregano

Zutaten Béchamel-Sauce

60 g pflanzliche Margarine 50 g Dinkelmehl (Typ 630) 500 ml Haferdrink Muskat Salz weißer Pfeffer

Zubereitung

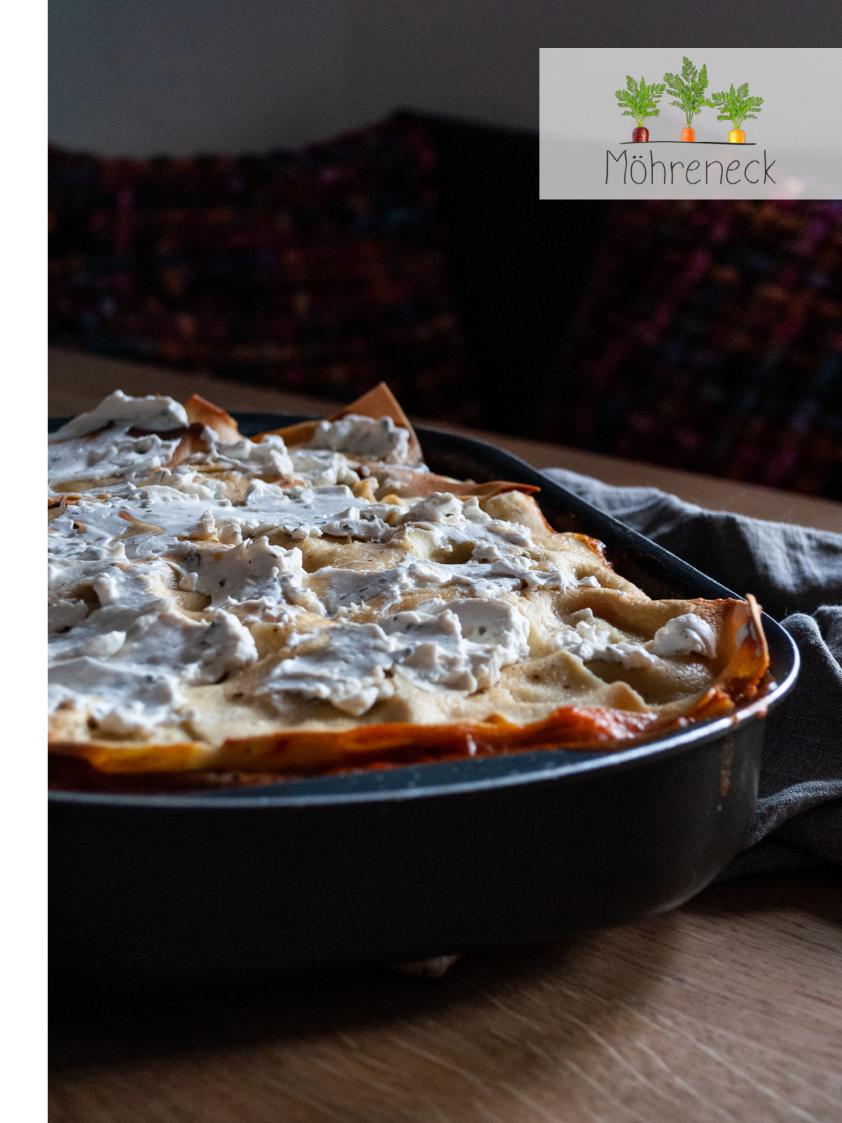
Solltet ihr eure Lasagne-Blätter selbst zubereiten, startet damit. Ansonsten könnt ihr euch direkt ans Gemüse schneiden machen. Auberginen, Zucchini, Möhren und Champignons in Scheiben schneiden, die Zwiebel würfeln. Das Gemüse beiseite stellen und mit den Saucen weiter machen. Für die Tomatensauce die Zwiebel würfeln und die Tomaten klein schneiden. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin dünsten. Die Tomaten hinzugeben und mit den passierten Tomaten ablöschen. Mit den Gewürzen nach eurem Geschmack würzen, abschmecken und vom Herd nehmen.

Für die Béchamel-Sauce, die Margarine in einem Topf schmelzen. Das Mehl einrieseln und gleichzeitig mit einem Kochlöffel verrühren. Es entsteht direkt eine klumpige Masse. Rührt so lange, bis alles miteinander vermengt ist und eine homogene Masse entstanden ist. Nun rührt ihr nach und nach den Haferdrink ein. Sobald eine sämige Sauce entstanden ist, mit Muskat, Salz und weißen Pfeffer würzen.

Nun können wir die Lasagne schichten:

Startet dazu mit einem Klecks Tomatensauce und verteilt ihn auf dem Boden der Auflaufform. Legt nun abwechselnd Auberginen- und Zucchinischeiben in die Form. Danach folgen Zwiebeln, Möhren und Champignons. Darüber werden die Lasagne-Blätter gelegt, ob ihr das deckend oder mit Freiraum macht, bleibt natürlich euch überlassen. Auf die Lasagne-Blätter kommen die beiden Saucen, danach wieder Gemüse, Lasagne-Blätter, Saucen und so weiter, bis die Form bis oben hin gefüllt ist. Die Lasagne könnt ihr natürlich mit Käse bestreuen oder so wie hier mit Frischkäse bestreichen. Diesen habe ich jedoch erst 5 Minuten vor Ende der Backzeit auf der Lasagne verteilt.

Im vorgeheizten Backofen braucht die Auberginen-Zucchini-Lasagne bei 200 °C Ober-/Unterhitze ungefähr 40 Minuten. Wenn ihr Reibekäse/Schmelzgenuss auf die Lasagne gebt, kann es sein, dass sie von Oben noch etwas gebräunt werden muss. Dafür schalte ich meinen Ofen für 10 Minuten auf die Grillstufe und habe eine sehr knusprige Lasagne auf meinem Teller.





Yu xiang qie zi - Chinesisches Auberginen Gemüse mit Knoblauch und Chili

von Ina Is(s)t

Zutaten

1 große Aubergine

1 Feldknoblauch

2 Scheiben Ingwer, etwa 3mm

2 Frühlingszwiebel

8 kleine Chilischoten

Zutaten Soße

1 EL Sojasauce

3 EL shaoxing wine

2 TL brauner Zucker

1 TL Fischsoße

1 TL Sesamöl

Außerdem

etwas Öl zum Anbraten Reis als Beilage

Zubereitung

Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Die Enden der Aubergine abschneiden in den Rest in etwa 5mm dicke Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, den Wurzelansatz entfernen und die Zwiebeln in dünne Julienne schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Alle Zutaten für die Soße miteinander verrühren.

Wenig Öl in einer Pfanne sehr stark erhitzen. Die Auberginen portionsweise von beiden Seiten anbraten, bis sie braun und weich sind. Sie dürfen ruhig ein paar Röstaromen bekommen. Wenn es verbrennt, dreht die Hitze etwas runter. Nach dem Anbraten die Auberginen beiseite stellen.

Den Knoblauch, die Chilis und den Ingwer kurz anschwitzen und das Ganze mit der Soße abschlöschen Zum Schluss die Auberginen und die Frühlingszwiebeln hinzugeben, alles kurz anbraten und gut vermengen. Wer nicht sehr scharf isst, sollte die Chilischoten nicht verzehren.

Rote Bohnenbrownies mit schwarzem Sesam

von Lebkuchennest

Zutaten

3 Eier 150 g brauner Zucker 3 EL Backkakao 50 g Mehl 150 g Butter 100 ml Milch 100 g Kidneybohnen 200 g Zartbitterschokolade 1 Prise Salz 3 EL schwarzer Sesam

Zubereitung

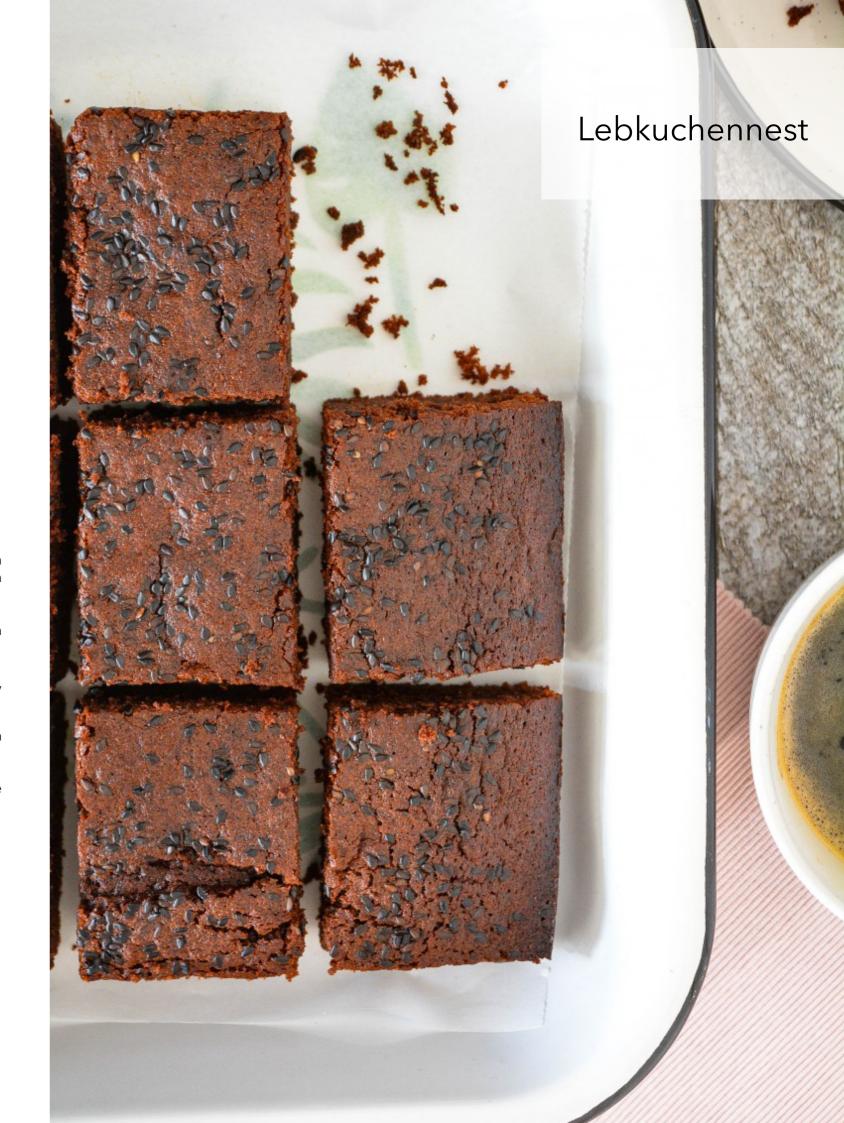
Weicht Eure Bohnen über Nacht in Milch ein [wenn Ihr frische Bohnen aus dem Garten benutzt, genügen auch ein paar Stunden] - schlagt für den Anfang die Eier zusammen mit Salz und Zucker zu einer luftigen Masse auf.

In der Zwischenzeit könnt Ihr die Schokolade zusammen mit der Butter über einem Wasserbad schmelzen [der Boden der Schüssel sollte das Wasser nicht berühren].

Hebt die Schokoladenmasse vorsichtig unter die Eicreme – gebt nach und nach durch ein Sieb den Kakao, sowie das Mehl dazu.

Püriert die Bohnen zusammen mit der Milch und rührt zum Schluss die Paste zusammen mit 2 EL Sesam unter den Teig.

Der Teig darf jetzt in ein gefettetes Blech verteilt und mit dem übrigen Sesam bestreut werden – backt die Brownies für 25-30 Minuten bei 175°C Umluft.





Zitronige Zucchinisuppe à la fürkisch von Madam Rote Rübe

Zutaten

450 g Zucchini 250 g Zwiebeln 3 Knoblauchzehen 2 EL Olivenöl 1 L Gemüsebrühe 25 g Dinkelvollkornmehl 2 Eigelb 150 g sahniger Frischkäse 70% od. Sahnejoghurt als fettärmere Variante Meersalz schwarzer Pfeffer aus der Mühle 1 kräftige Prise Zimt 1 kräftige Prise scharfer Paprika 2 EL Zitronensaft 1 Handvoll Petersilie 1 EL Dill und Borretsch, wenn vorhanden

Zubereitung

Zucchini putzen, grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, Zucchiniwürfel hinzufügen, die Gemüsebrühe angießen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Petersilie waschen und fein wiegen.

Das Mehl mit den Eigelben, Frischkäse oder Joghurt, Zitronensaft und etwas Brühe verquirlen. Langsam unter ständigem Rühren in die nicht kochende Suppe einlaufen lassen. Etwa 5 Minuten mehr ziehen als kochen lassen. Mit Zimt, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Hälfte der Petersilie, sowie Dill und Borretsch hinzufügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

Den Rest Petersilie beim Servieren zur Suppe stellen.

Tipp

Die Zucchinisuppe schmeckt heiß und kalt.

Falls sie im kalten Zustand zu dickcremig werden sollte, etwas Flüssigkeit angießen. Aufgepeppt mit einigen darüber gestreuten Fetakäse-Würfel erhält sie einen besonderen Kick.

Ofenrisotto mit grünen Bohnen und Haselnusskernen von moey's kitchen

Zutaten

200 g Risotto Reis (z.B. Arborio)
700 ml kochend heiße Gemüsebrühe
300 g frische grüne Bohnen (Buschbohnen)
30 g Haselnusskerne
60 g frisch geriebener Pecorino zzgl. etwas mehr zum Servieren
50 g Butter
1 TL frisch gehacktes Bohnenkraut zum Servieren (optional)

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

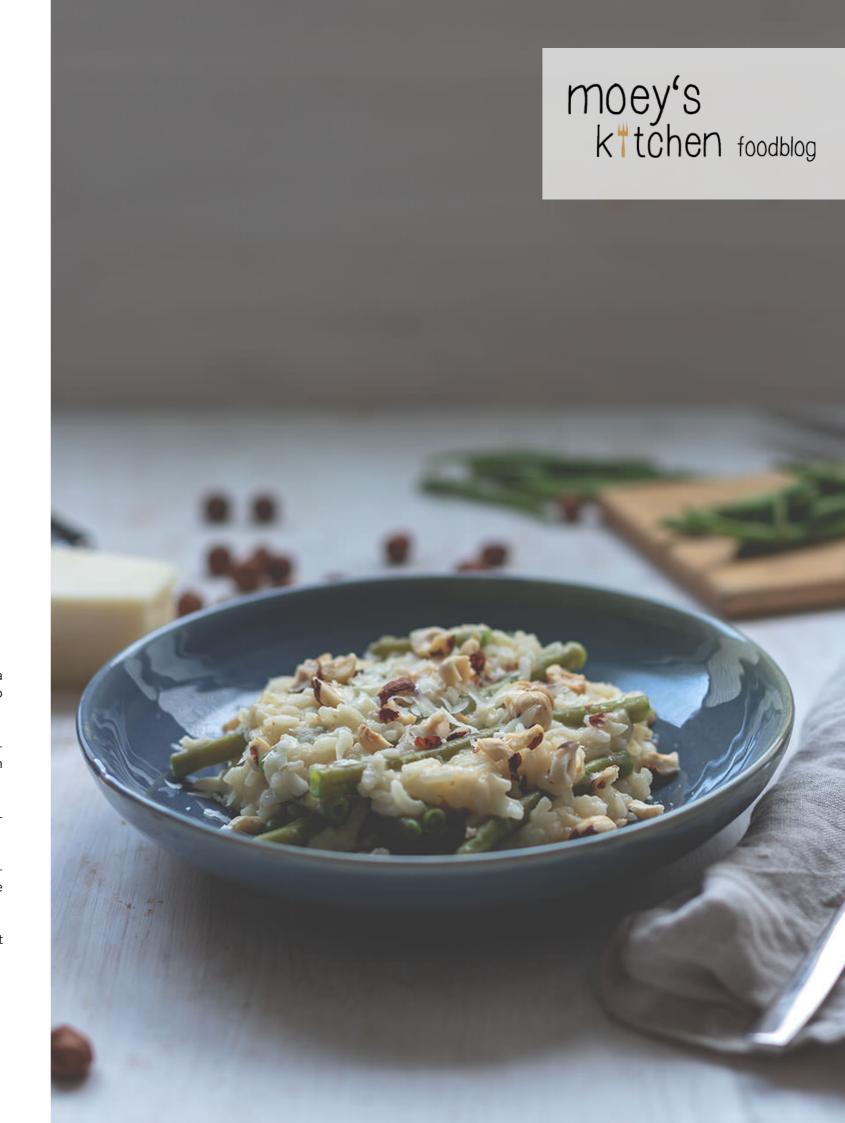
Risotto-Reis und heiße Gemüsebrühe in eine große und flache Auflaufform geben. Der Boden sollte etwa 2-3 cm hoch bedeckt sein. Gründlich durchrühren. Die Form mit einem Deckel abdecken und das Risotto 30 Minuten im unteren Drittel des Ofens garen.

Zwischenzeitlich die grünen Bohnen putzen, die Enden abschneiden und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 12-15 Minuten kochen, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Dann abgießen und nach Belieben in kaltem Wasser abschrecken.

Die Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur rösten, bis sie duften. Die Haselnusskerne in ein Küchentuch geben und die Haut abrubbeln. Haselnusskerne grob hacken.

Das fertige Risotto aus dem Ofen nehmen und vorsichtig den Deckel öffnen. Pecorino und Butter hinzufügen und unter ständigem Rühren unterrühren, bis sich beides aufgelöst und gut vermischt hat. Die Bohnen ebenfalls unterheben.

Risotto auf Teller verteilen und sofort mit weiterem Pecorino bestreut und nach eigenem Geschmack mit gehacktem Bohnenkraut servieren.





Caponata

von Kochen mit Diana

Zutaten

2-3 Auberginen
5 reife Tomaten
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Salz & Pfeffer
2 TL Kapern
10-15 Oliven
2-3 EL Balsamicoessig
frischen Thymian
frischen Oregano

Zubereitung

Auberginen und Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Schalotte und Knoblauch schälen und würfeln.

Olivenöl in eine große Pfanne geben und auf mittlerer Flamme erhitzen. Auberginen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und für 5-10 Minuten kochen. Dabei immer wieder umrühren.

Schalotte und Knoblauch dazugeben und weitere 2-3 Minuten kochen. Wenn nötig, noch etwas Öl dazugeben.

Kapern und Oliven und Balsamicoessig dazugeben und 2-3 Minuten kochen.

Tomaten, Thymian und Oregano dazugeben und weitere 15 Minuten kochen bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Caponata auf Teller verteilen und mit Tymian und Oregano garnieren.

Asiatischer Gurkensalat mit Erdnüssen & geröstetem Knoblauch

von Münchner Küche

Zutaten

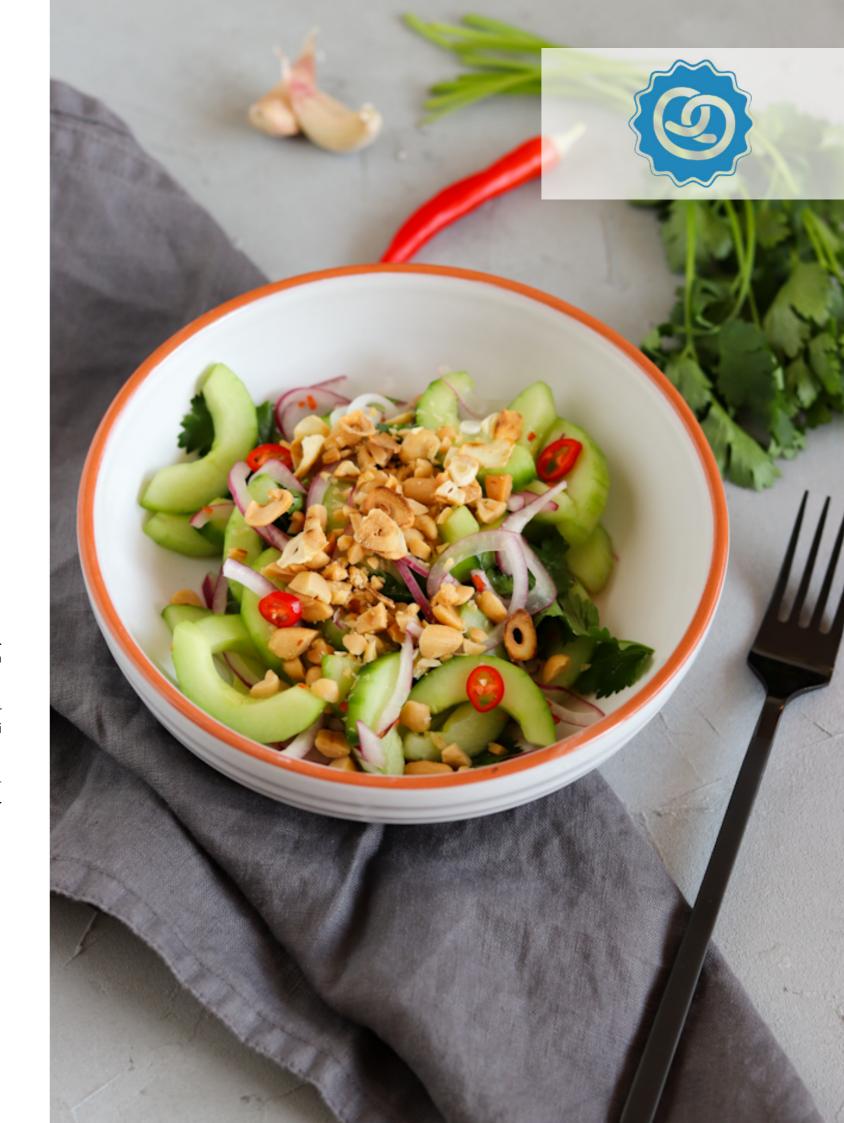
500 g Gurke
½ rote Zwiebel
2 Zehen Koblauch
2 EL Reisessig
2 TL Zucker
½ Zitrone
2 EL Fischsauce
1 rote Chili
½ Bund Koriander
3 El geröstete & gesalzene Erdnüsse

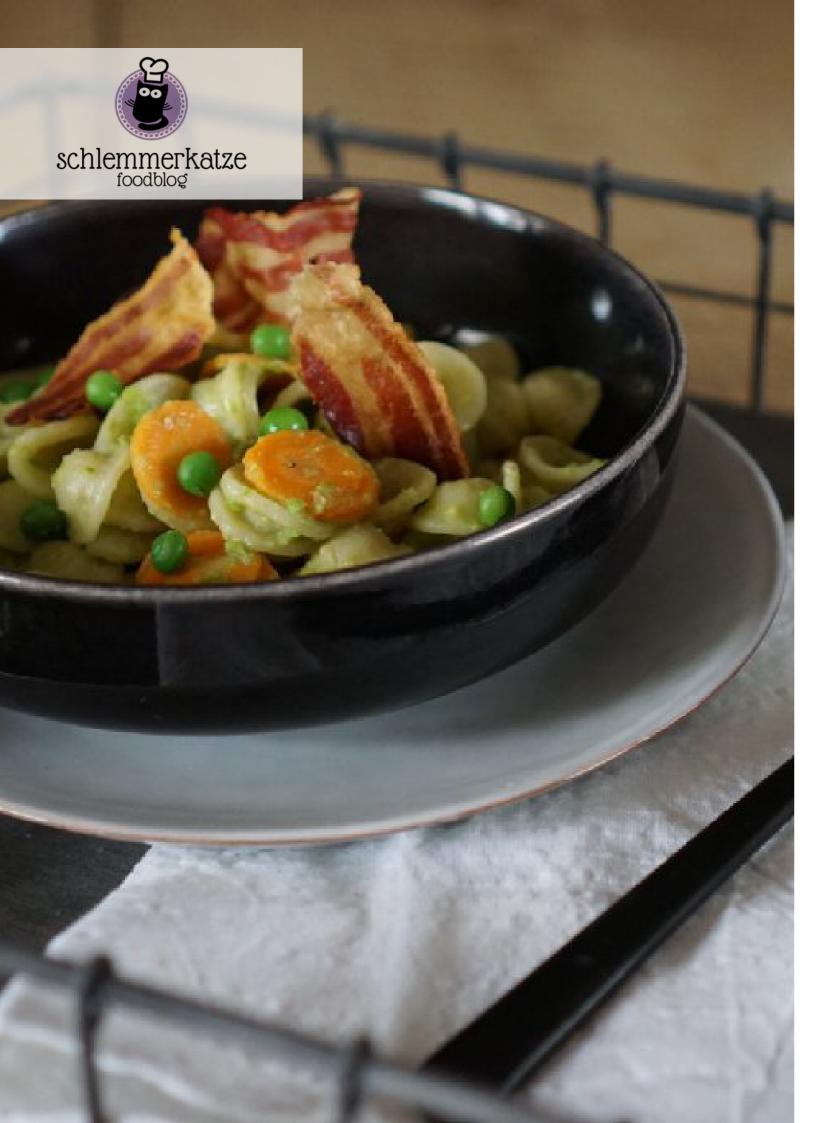
Zubereitung

Die Gurke schälen, halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. In ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel ebenfalls schälen und halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zusammen in eine Salatschüssel geben.

Für das Dressing die Chili waschen, halbieren und entkernen und fein hacken. Reisessig mit dem Zucker vermischen bis er sich aufgelöst hat. Danach Fischsauce, den Saft der Zitrone und die fein gehackte Chili dazugeben. Das fertige Dressing über die Gurken schütten, vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

Den Knoblauch schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Erdnüsse grob hacken. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Am Ende mit dem durchgezogenen Gurkensalat anrichten.





Pasta mit Erbsen-Minz-Pesto

von Schlemmerkatze

Zutaten

500 g Pasta (z.B. Orecchiette*) 40 g Sonnenblumenkerne 250 g Erbsen 50 g Parmesan 2 El Limettensaft 3-4 Blättchen frische Minze 30 ml Olivenöl* 4 Möhren Salz & Pfeffer 12 Scheiben Bacon

Zubereitung

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und anschließend abkühlen lassen. Erbsen mit heißem Wasser übergießen und 2 Minuten ziehen lassen, anschließend abgießen. 2 Eßlöffel Erbsen zur Seite stellen. (Falls ihr keine frischen Erbsen bekommt, könnt ihr natürlich auch TK-Erbsen verwenden. Diese dann einfach 4-5 Minuten ziehen lassen.)

Restliche Erbsen mit den Sonnenblumenkernen, Parmesan, Limettensaft und Minze in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Olivenöl unterrühren. Sollte das Pesto zu dick sein, einfach noch etwas Wasser oder Limettensaft hinzufügen.

Pasta nach Packungsanleitung kochen. Bacon in einer Pfanne (oder im Ofen) knusprig braten. Möhren schälen und mit einem Gemüsehobel* in dünne Scheiben hobeln. Möhren und die 2 Eßlöffel Erbsen 2 Minuten vor Ende der Garzeit eurer Pasta mit in den Topf werfen. Pasta ganz kurz abgießen und tropfnass zurück in den Topf geben. Pesto unterrühren. den knusprigen Bacon in kleine Stücke hacken und über die Pasta geben!

Auberginen-Zucchini-Sandwich mit Piso von Küchenlatein

Zutaten Piso

½ Zehe Knoblauch, zerstoßen 1 EL Petersilie, fein gehackt ½ Zitrone, der Abrieb 3 EL Olivenöl Salz Pfeffer, weiß, frisch gemahlen

Zutaten Sandwich

1 kl. Aubergine, schräg in Scheiben geschnitten

1 Zucchino, schräg in Scheiben geschnitten

4 EL Olivenöl und etwas mehr zum Beträufeln

2 Süßkartoffelbrötchen oder andere weiche Brötchen

30 g kräftiger Hartkäse, gehobelt, z. B. Inselkäse von den Azoren, Gruyère oder Parmesan

Piri-Piri-Öl, nach Belieben

Meersalz

Pfeffer, schwarz, grob gemahlen

Zubereitung

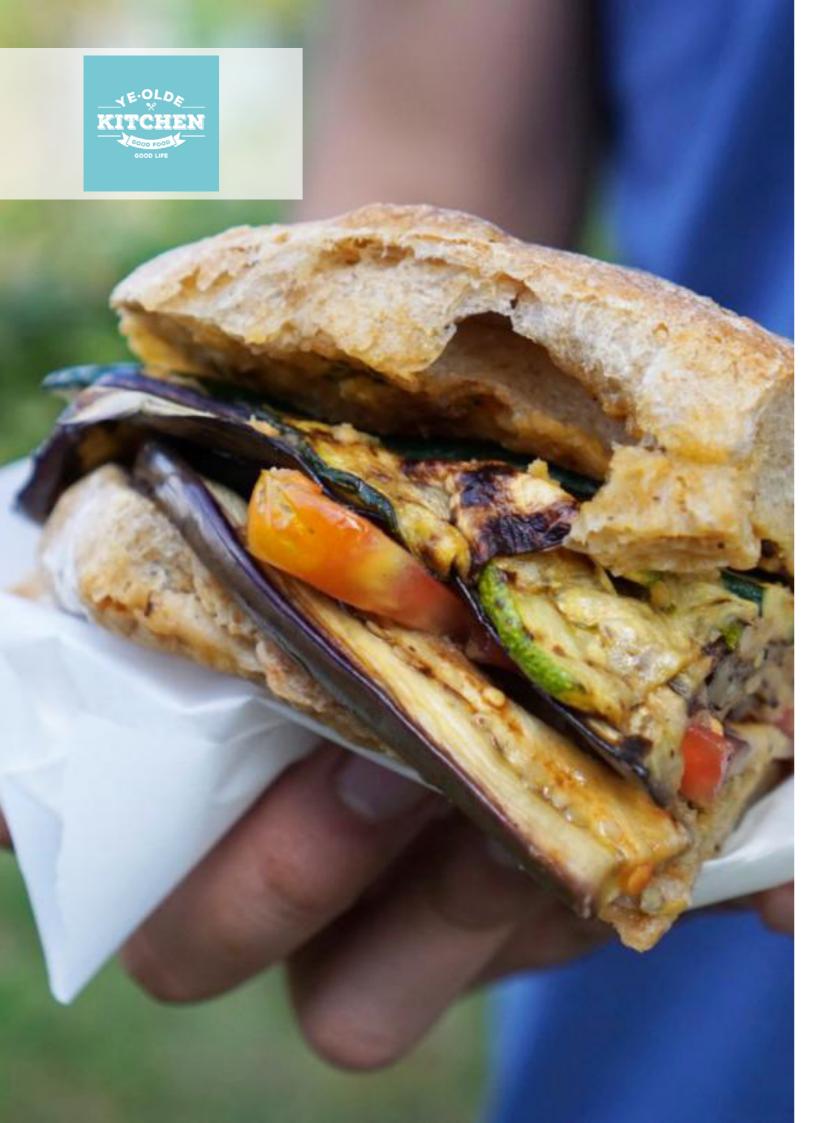
Für den Piso Knoblauch, Petersilie und Zitronenschale mit 1 großzügigen Pr+se Salz und weißem Pfeffer und etwas Öl im Mörser zerstoßen. Den Rest des Öls einrühren. Wenn mehr Säure erwünsch ist, kurz vor dem Servieren etwas Zitronensaft hinzufügen.

Für das Sandwich Aubergine und Zucchino mit dem Olivenöl bestreichen und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Wer Lust und Zeit hat, lässt es 1 - 2 Stunden ziehen.

Eine Grillpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Aubergine und Zucchinischeiben darin von jeder Seite 4 Minuten anbraten. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Brötchen halbieren und mit der Schnittseite nach unten in derselben Pfanne rösten, bis sie goldbraun sind.

Jede Scheibe Brot mit einer großzügigen Menge piso bestreichen und dann das Sandwich mit abwechselnden Schichten von Gemüse und Käse beslegen. Mit den letzten Tropfen Piso und, falls gewünscht, Piri-Piri-Öl beträufeln.





Grillgemüse-Sandwich von Ye Olde Kitchen

Zutaten

2 Ciabatta Brote 3-4 Auberginen 2 Zucchinis 2 große Tomaten Olivenöl

Hummus aus Kichererbsensprossen und Paprika

200g Kichererbsen
1 Knoblauchzehe
½ scharfe Peperoni
2 rote Paprika
3 EL Rapsöl
1 EL Paprikapulver
1 EL Zitronensaft
Salz nach Belieben
gehackte Petersilie und Schwarzkümmelsamen zum Bestreuen

Zubereitung Hummus aus Kichererbsensprossen und Paprika

Die Kichererbsen über Nacht einweichen und das Wasser abgießen. Die Kichererbsen 2-3 Tage auf einem tiefen Teller feucht halten, damit sich Sprossen bilden. Im Sommer geht das relativ schnell.

Den Backofen auf 200° Grad Umluft vorheizen. Die Paprika von den Kerngehäusen befreien und vierteln. Die Paprikaviertel mit der haut nach oben auf ein Backblech legen und in den Backofen geben bis sie gut gebräunt sind.

Kichererbsensprossen, Paprika, Peperoni, Knoblauchzehe und Öl in einen Mixer oder die Küchenmaschine geben und fein pürieren. Mit Paprikapulver, Salz und Zitronensaft abschmecken. Falls euch die Konsistenz nicht cremig genug ist, gebt noch etwas Öl oder einen Schluck Wasser dazu.

Den Hummus in eine Schale geben, etwas Olivenöl darauf träufeln und mit gehackter Petersilie und Schwarzkümmelsamen bestreuen.

Zubereitung Sandwich

Die Brote aufschneiden. Mit Olivenöl, Butter oder einem Aufstrich nach Belieben bestreichen.

Eine Grillpfanne oder den Grill einheizen. Die Auberginen und Zucchinis längs in Scheiben schneiden, ca. einen halben Zentimeter dick. Alle Scheiben in der Pfanne oder auf dem Grillrost so lange braten, bis sie durch sind und auch schöne Streifen bekommen haben. Dabei salzen und immer wieder mit etwas Oliven-öl betreufeln.

Die Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden.

Jetzt jeweils eine Brothälfte mit Auberginen, Zucchinis und Tomaten belegen. Die andere Hälfte darauf sezten. Dann in Butterbrotpapier einwickeln und mit etwas schwerem bedecken. Am besten über Nacht so liegen lassen.



Zutaten knusprige Kartoffelscheiben aus dem Ofen

1 dicke Kartoffel (Agria, mehlig kochend) 2 EL Erdnussöl oder Olivenöl Salz

Zutaten rotes Gemüse

100 g Zwiebeln Salz Olivenöl 2-4 Knoblauchzehen 1 TL Kreuzkümmel Gochugaru / Chiliflocken 2 rote Paprikaschoten 500 g Tomaten

Zubereitung knusprige Kartoffelscheiben aus dem Ofen

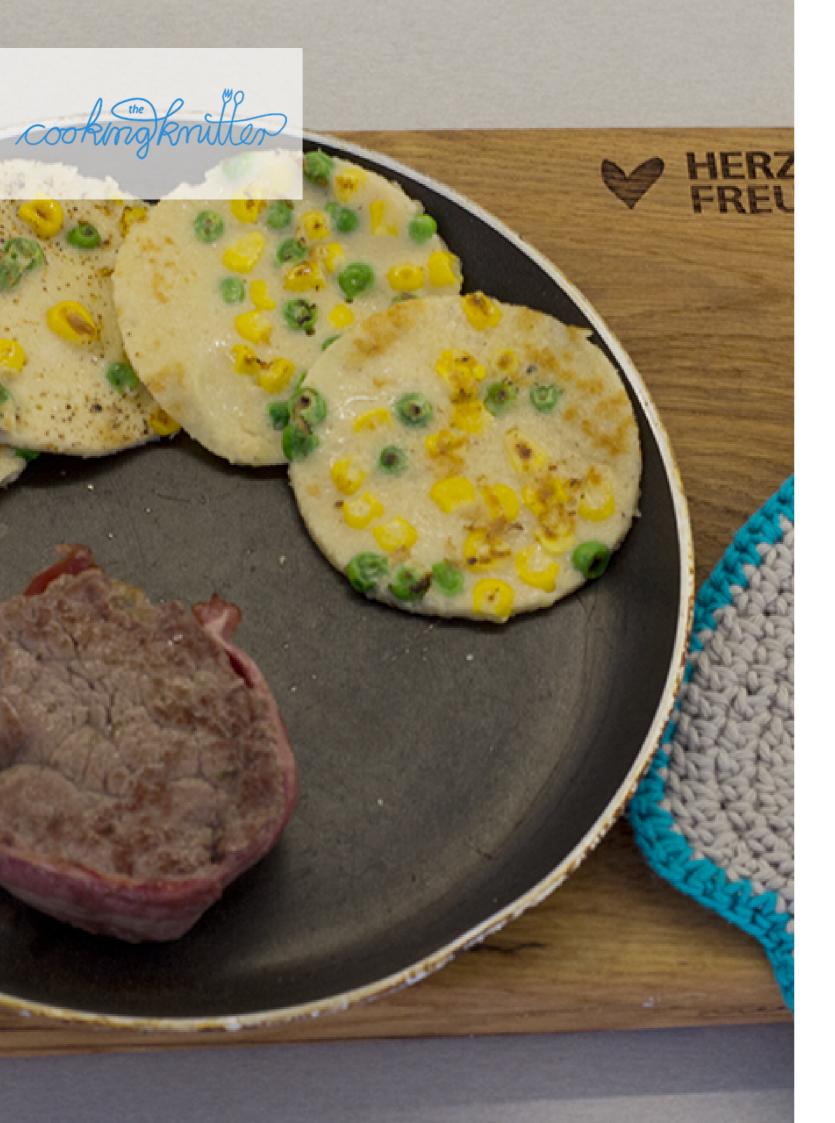
Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffel unter fließendem Wasser schrubben und dann schälen. Längs vierteln und dann in Scheibchen schneiden. Die Scheiben in einer Schüssel mit dem Öl vermischen und dann auf dem vorbereiteten Backblech ausbreiten. In den Ofen schieben und die Temperatur auf 180 °C stellen. Nach ungefähr 30 Minuten sind die Kartoffeln gar. An diesem Zeitpunkt muss man immer wieder ein Blick in den Ofen werfen und die Kartoffeln rausnehmen, sobald sie knusprig sind. - Erst dann salzen!

Zubereitung rotes Gemüse

Die Zwiebeln schälen und mit etwas Salz in Olivenöl bei schwacher Hitze weich schmoren. Die Knoblauchzehen schälen und hacken, den Kreuzkümmel mörsern und beides zu den Zwiebeln geben. Nach Geschmack Chiliflocken hinzufügen. Die Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Hitze etwas erhöhen und die Paprikastücke kurz mitbraten. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Stücke schneiden. Die Tomatenstücke zu dem Gemüse geben und die Hitze so regulieren, dass nichts anbrennt. alles zusammen weich schmoren. Mit Salz und Chili abschmecken.

Dazu: Feta aus heimischem Schafskäse. Oder einfach einen anderen guten, frischen Käse probieren. Das rote Gemüse wird auf den Kartoffeln angerichtet und der Feta darüber gekrümelt. - Guten Appetit!





Pfannkuchen mit Erbsen und Mais

von thecookingknitter

Zutaten

2 Eier M
200 g Mehl
374 ml Cashewmilch
1 Prise Salz
Mineralwasser
Bärlauchsalz, Muskat, Pfeffer
80 g Erbsen frisch vorgekocht oder TK
140 g frisch vorgekocht oder Dose
Rapsöl zum Ausbacken

Zubereitung

Die Pfannkuchen sind ruck zuck gemacht und eine leckere Beilage, eine Hauptmahlzeit oder ideal für den Picknickkorb.

Die Eier mit Mehl, der Cashewmilch, einer Prise Salz und dem Mineralwasser klumpenfrei aufschlagen und ca. eine halbe Stunde ruhen lassen, gerne auch im Kühlschrank.

Anschließend mit Bärlauchsalz, Muskat und Pfeffer würzen. Hier kann man großzügig würzen, da der Teig viel aufnehmen kann.

Zum Schluss Mais und Erbsen unterheben.

Gefüllte Auberginenröllchen von Delicious Stories

Zutaten

1 Aubergine 3 EL Olivenöl 2 Knoblauchzehe 2 Schalotte 1 Ei ½ TL Thymian 400 g Gehackte Tomaten aus der Dose 40 ml Rotwein trocken 200 g Rinderhackfleisch 40 g Mozzarella gerieben Salz & Pfeffer

Zubereitung

Auberginen waschen, längs in dünne Scheiben schneiden und portionsweise in einer Pfanne mit 2 EL Öl anbraten, ca. 1 Minute bis sie weich sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abkühlen lassen.

Backofen vorheizen (E-Herd 200°, Umluft 180°).

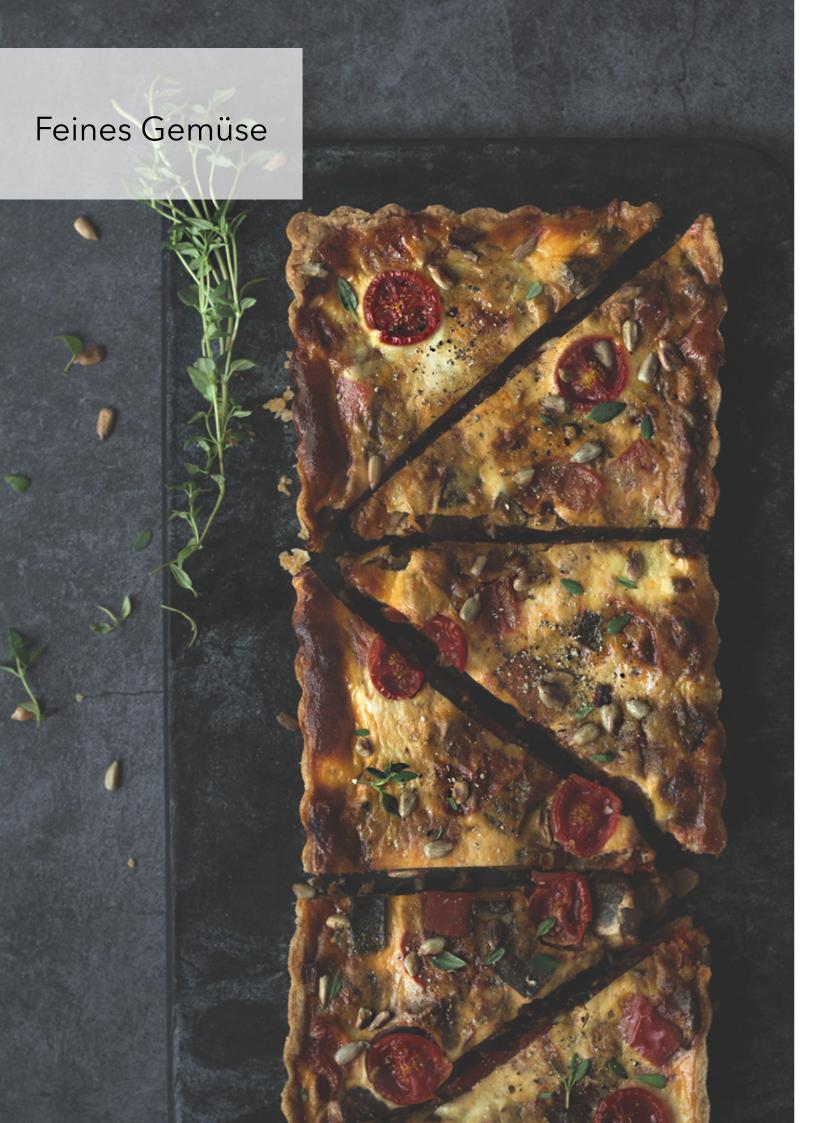
Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Pfanne nochmals verwenden und dort die Hälfte der Knoblauch- und Schalottenwürfel mit 1 EL Öl anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und dann die gehackten Tomaten dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Rinderhackfleisch mit dem Ei, Knoblauch- und Schalottenwürfel und Thymian verkneten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Aus der Hackfleischmasse kleine Kugeln formen, jeweils auf eine Auberginenscheibe verteilen und aufrollen.

In eine ofenfeste Form die Tomatensauce füllen und die Auberginenröllchen darauf setzen. Mit geriebenen Mozzarella bestreuen und ca. 25 Minuten goldbraun backen.





Ratatouille-Tarte

von feinesgemüse

Zutaten Mürbeteig

75 g Weizenmehl, 405 65 g Butter 50 g Weizenvollkornmehl 1 Ei (S, ca. 45 g) 2 - 3 EL kaltes Wasser 1 Prise Salz

Zutaten Füllung

250 g Aubergine (geputzt gewogen)
200 g Zucchini (geputzt gewogen)
1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
½ Dose Tomatenstücke
(oder: 200 g frische Tomatenwürfel)
1 EL Tomatenmark
3 EL frisch geriebener Käse (z. B. Parmesan)

Zutaten Guss

50 g Saure Sahne 1 Ei (S)

Zubereitung

Gebt alle Zutaten für den Mürbeteig in eine Schüssel und verknetet sie blitzschnell zu einem homogenen Teig. Ich mache das nach wie vor mit den Händen.

In Klarsichtfolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

In der Zwischenzeit das Gemüse für die Füllung der Ratatouillle-Tarte vorbereiten: Zucchini, Aubergine und Paprikaschote waschen und putzen und jeweils 1,5 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Zucchini, Aubergine und Paprika darin bei großer Hitze leicht braun anbraten, salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Nun erneut 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch goldgelb andünsten. Tomatenstücke (oder Tomatenwürfel), 1 EL Tomatenmark sowie die gebratenen Gemüsewürfel hinzugeben. Ungefähr 10 Minuten offen bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren einkochen; Die Masse darf nicht zu flüssig sein. Gut abschmecken.

Backofen auf 200 °C vorheizen, Form einfetten. Den Teig auf wenig Mehl ausrollen und in die Form legen, dabei einen Rand formen. Saure Sahne und Ei verquirlen, salzen und pfeffern. Gemüse mit Käse verrühren und auf dem Teig verteilen, den Guss darüber geben und die Ratatouille-Tarte im Ofen (mittig) in 40 – 45 Minuten goldbraun backen.

Tacos mit Sommergemüse und Steakstreifen von S-Küche

Zutaten Sommergemüse

1 Aubergine

2 kleine Zucchini

2 Paprika, bunt

5 Romatomaten

3 El Öl

2 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt

1 Prise Kreuzkümmel

Salz & Pfeffer

Außerdem

2 Handvoll bunte Cherrytomaten, oder 3 normale

1 Knoblauchzehe, sehr fein gehackt

1 Limette

150 g Joghurt

1/2 Bund frischer Koriander, fein gehackt

Salatstreifen, Kopf-, Eisberg-, Frisee oder so

6 kleine Mais-Tortillas

300 g Rindersteak, in Streifen

Öl zum Braten

Salz & Pfeffer

Zwiebelringe, nach Wunsch Eingelegte wie hier (1 Stunde einlegen genügt)

Zubereitung Sommergemüse

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Sommergemüse putzen und klein würfeln.

Backblech mit Öl einpinseln, Gemüsewürfel darauf verteilen, salzen und mit dem restlichen Öl besprenkeln. Etwa 45 Minuten backen, oder so lange bis es zugleich weich und an den Rändern gebräunt ist. Knoblauch hinzugeben, umrühren, auf dem heißen Blech kurz anrösten und final abschmecken. Gemüse in eine Schale geben, warm halten, oder später einfach wieder aufwärmen.

Währenddessen kann der Rest zubereitet werden

Joghurt mit etwas Knobi, Limettensaft, Pfeffer und Salz verrühren und abschmecken.

Tomaten fein hacken, mit Knoblauch, etwas Limettensaft, Pfeffer, Salz und frischem Koriander abschmecken. Tortillas in einer Pfanne anrösten, oder über ein Gitter im Backofen hängen und leicht rösten.

Steakstreifen, pfeffern, salzen und in Öl kurz und kräftig rosa braten.

Alles in Schälchen servieren, sodass sich jeder seine Tacos selbst nach Lust und Laune füllen kann.





beschwipstes Gurkeneis am Stiel mit Gin, Tonic und Basilikum von trickytine

Zutaten

250 ml Wasser
3 EL Zucker gestrichen
½ Gurke mit schale, gewaschen und in feine scheiben geschnitten
1 handvoll Basilikum, gewaschen
400 ml Tonic
Saft einer Zitrone
100 ml Gin
zum Einfrieren in den förmchen: fein gehobelte Gurkenscheiben

Zubereitung

Wasser und Zucker kurz zusammen aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Basilikumblätter und die Gurkenscheiben hinzugeben und alles etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen. Mischung abkühlen lassen, nochmals 20 Minuten ziehen lassen und dann abseihen.

Zuckerwasser, Tonic, Zitronensaft und Gin vermischen und abschmecken. In Eis am Stiel Formen abfüllen und mit Holzstäbchen versehen (man kann auch kleine Silikonförmchen verwenden, die Holzstäbchen müssen dann später, wenn das Eis anfängt zu frieren, hineingesteckt werden).

Die fein gehobelten Gurkenscheiben hinzugeben. Über Nacht im Gefrierfach frosten und einige Minuten vor dem Verzehr herausnehmen.

Saftiger Zitronenkuchen mit Zucchini von Zimtkeks & Apfeltarte

Zutaten

125 ml mildes Olivenöl / Rapsöl 125 g Zucker 2 Eier 250 g Mehl 500 g Zucchini 1 TL Backpulver 1 TL Vanille-Extrakt Abrieb einer ganzen Bio-Zitrone 1 EL Zitronensaft 1 Prise Salz

Zutaten Glasur

2 EL Zitronensaft 1 EL Milch 100 g Puderzucker

Zubereitung

Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen.

Öl mit dem Zucker cremig schlagen, Eier nacheinander zugeben, Zitronenabrieb und -saft, Vanille und Salz zufügen und weiterschlagen. Mehl, Backpulver in die Mischung geben. Zucchini raspeln, sehr gut zwischen Küchenkrepp ausdrücken und ebenfalls zugeben, alles verrühren und in die Kastenform (23 cm) geben.

Im vorgeheizten Backofen ca. 50 - 60 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Herausnehmen, in der Form auskühlen lassen, dann auf einem Gitterrost komplett abkühlen und mit der Glasur bestreichen.





Wildschwein, Radicchio, Zwiebelringe und die Samen des Mädesüß von Haut Goût

Sauce:

Leider blüht das Mädesüß inzwischen nicht mehr, dabei war die Mayo ja gerade das besondere an dem Fleischbrötchen gewesen. Statt die Blüten ins Öl zu hängen, habe ich deshalb die Samen der Pflanze kurz angeröstet, germörsert und in eine normale Mayonnaise gerührt. Der duftige Geschmack war erstaunlich intensiv.

Zwei Eigelb, etwas Salz und einen Spritzer Zitronensaft verrühren und langsam und vorsichtig, tröpfchenweise 150 ml neutrales Öl unter kräftigem Rühren dazugeben. Einen Teelöffel Mädesüßsamen trocken anrösten, mörsern und dazugeben.

Pattie:

Schon bei den letzten Runden "saisonal schmeckts besser" ein ein Wildschwein, das ich im Mai erlegt habe, eine der Hauptrollen gespielt.(Ich erinnere mich an gefüllte Kohlrabi und gegrillte Rippen...) So langsam sind die gut 15 kg Fleisch aber schon beinahe aufgebraucht, für etwas Hack hat es trotzdem noch gereicht. Ich habe Schulter mit viel anhägendem Fett verwendet, das macht den Burger saftiger. Die Patties habe ich aus reinem, würzigem Wildschweinhack geformt, eine kleine Delle in die Mitte gedrückt, damit sie sich beim Braaten nicht wölben und dann eine Stunde angefroren. Wenn man Hackfleischplatten noch gefroren brät, halten sie besonders gut zusammen und lassen sich leichter wenden.

Brötchen:

Backen kann ich immer noch nicht besonders. Ganz unkreativ habe ich mich zum wiederholten Male an den Briochebrötchen von kuriositätenladen.com vergiffen, hier entlang zum Rezept.

Burger:

Für den fertigen Burger habe ich, farblich passend zum Radicchio nur noch einige violette Zwiebeln karamellisiert und mit etwas Cayennepfeffer bestäubt. Süßliches Brötchen, herzhaftes Fleisch, herber Radicchio, wieder etwas süßliche, blumige Mayonnaise und knusprig-scharfe Zwiebelringe...

Dreierlei Relish von Gurke, Tomate und Paprika

von Pottgewächs

Zutaten Gurkenrelish

250 g Gurke

1 rote Zwiebel

20 g Ingwer, frisch

2 TL Senfsamen

1 Msp Kurkuma

1 Msp Knoblauchpfeffer

2 TL Salz

70 ml Weißweinessig

50 g braunen Zucker

1 Prise Mehl

2 Zweigen Dill

Zutaten Tomatenrelish

4 Tomaten (ca. 400 g)

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

10 g Ingwer

3 EL Weißweinessig

1 TL Salz

1 TL Senfsamen

2 EL braunen Zucker

1 TL Tomatenmark

1 TL Knoblauchpfeffer

2 Zweige Thymian o. 2 TL getrockneten

Zutaten Paprikarelish

1 große Paprika (orange oder rot)

1 rote Zweibel

2 EL Bärlauchöl

4 EL Weißweinessig

1 TL Salz

1 TL bunten Pfeffer

1-2 EL braunen Zucker

1 Msp geräuchertes Paprikalpulver

Zubereitung Gurkenrelish

Als erstes die Gurke schälen und sehr kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer ebenfalls schälen und fein würfeln. Anschließend ab in eine Schüssel und die Gewürze dazu. Für ca. 1 Stunden zugedeckt ziehen lassen.

Die Gurkenmischung hat ordentlich Wasser gelassen. In einem Sieb abgießen und den Gurkensaft auffangen. Nun Weißweinessig, den braunen Zucker und die Prise Mehl in einem kleinen Topf erhitzen bis es andickt.

Dann den Gurkensaft und die Gurkenmischung dazu. Alles für 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Zum Schluss den kleingehackten Dill dazu und noch heiss in Gläser füllen.

Zubereitung Tomatenrelish

Die Tomaten einritzen und im heißem Wasser kurz blanchieren. Dann die Haut abziehen, den Strunk entfernen und die Tomaten klein würfeln. Ebenfalls Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Zusammen mit Weißweinessig, Zucker und Gewürzen für ca. 30- 40 Minuten köcheln lassen. Ist das Relish gut angedickt, den Thymian dazu, umrühren und heiss in Gläser füllen.

Zubereitung Paprikarelish

Als erstes die Paprika waschen, vom Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Beides in einem kleinen Topf mit dem Bärlauchöl anschwitzen.

Nun den Weißweinessig und die Gewürze dazu. Alles für 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen, abschmecken und noch heiss in Gläser füllen. Fertig!



