



Weidenhof Wechter Straße 42 49525 Lengerich Telefon 0 54 82 – 63 67

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 05.07. - 11.07.21

Ratatouille

Zutaten: ca. 300 g Aubergine, Saft von 1/2 Zitrone, 250 g Zwiebeln, 250 g Tomaten
300 g Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL Paprikapulver mild,
2 Msp. Salz, etwa Thymian und Basilikum (frisch oder getrocknet)
1/8 l Wasser, 2 EL Creme fraiche, 1-2 Msp. Salz, 2 Knoblauchzehen

Aubergine von den Stielenden befreien, waschen, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Zwiebeln schälen und grob hacken. Tomaten häuten, die Zucchini waschen und mit den Tomaten in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln zufügen und unter Rühren anbraten, aber nicht

bräunen lassen. Die Auberginenwürfel und die Zucchini- und Tomatenscheiben daraufschieben.

Den Knoblauch mit dem Paprikapulver, dem Salz, dem Thymian und dem Basilikum (frisches Basilikum erst nach dem Garen verwenden) darüberstreuen. Das Wasser erhitzen und zugießen.

Das Gemüse nicht mehr umrühren und zugedeckt bei milder Hitze in etwa 20 Minuten gerdünsten.

Mit Creme fraiche verfeinern und wenn nötig mit etwas Salz abschmecken. Dabei möglichst nur einmal wenden.

Dazu paßt Fladenbrot, Baguette oder Reis.

Auberginen-Zucchini-Gratin mit Ziegenkäse

Zutaten: 400 g Zucchini, 200 g Aubergine, 400 g Tomaten, 150 g rote Zwiebel,
300 g Büche (gereifte Ziegenfrischkäserolle), 2 TL Kräuter der Provence,
Salz, Pfeffer, 100 g Kalamata Oliven ohne Stein, 5 EL Bratolivenöl, 3 Knoblauchzehen,

Zucchini und Auberginen waschen, putzen und quer in etwa 24-3 mm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebeln scälen und in 1- 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Ziegenfrischkäserolle in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden (den Käse eventuell vorher längs halbieren). Die Scheiben aller Zutaten sollten ungefähr die gleiche Größe haben, ansonsten halbieren.

Knoblauch schälen. 2 EL Öl in eine Auflaufform geben und verteilen, 1 Knoblauchzehe dazupressen und 1 Prise Salz dazugeben und alles in der Form gleichmäßig verteilen.

Eine ofenfeste Schle mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen und diesen auf 200 ° C vorheizen.

Die Gemüse- und Käsescheiben abwechselnd eng und aufrecht in Reihen in die Form schichten.

Den restlichen Knoblauch in feine Scheibchen schneiden und dazwischen stecken. Das restliche Öl mit den Kräutern der Provence vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung über das Gratin geben. Das Gratin mit Backpapier abdecken und 30 Minuten backen. Die Oliven

vierteln. Nach 30 Minuten das Papier entfernen, die Oliven über das Gratin geben und weitere 30 Minuten backen bis das Gemüse weich ist.

Dazu Baguette mit Aioli servieren.

Auberginendip

Zutaten: etwa 500 g Auberginen, 3 EL Bratolivenöl, Salz, 50 g Zwiebeln, 50 g Walnushälften, 2 Msp gem. Kurkuma, 2 Knoblauchzehen, 1/2 TL gem. Kreuzkümmel, 3 EL Joghurt, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft,

Backpfen auf 200 ° C vorheizen. Auberginen waschen und längs halbieren. Die Schnittflächemehrfach kreuzförmig einschneiden, mit Bratolivenöl bepinseln und mit Salz bestreuen. Ein Backblech mit Backpapeier auslegen. Die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach oben ; darauf setzen und etwa 45 Minuten backen, bis die Auberginen eine dunkelbraune Oberfläche haben und das Fruchtfleisch weich ist. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Zwiebeln schälen und grob würfeln und im restlichen Bratöl anbraten. Die Walnüsse grob hacken. Nüsse und Kurkuma zu den Zwiebeln geben und 2 Minuten mitbraten. Das Auberginenfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einen Mixbehälter geben. Knoblauch schälen und grob hacken. Die Zwiebel-Nuss-Mischung und den Knoblauch zu den Auberginen geben und mit dem Stabmixer pürieren. Den Dip mit Kreuzkümmel, Olivenöl, Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.

Pasta mit Zucchini-Creme

Zutaten: 400 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Brat Olivenöl, Salz, Pfeffer, 30 g getrocknete Tomaten in Öl (Z. B. gekräuterte Tomaten), 50 g Parmesan oder Pecorino, 2 Bund Petersilie, 200 g Pasta (Bandnudeln, Spaghetti oder Linguine), 1 Zitrone, 30 ml Olivenöl,

Zucchini waschen, putzen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchiniwürfel darin unter Rühren ca. 10 Minuten bei hoher Hitze anbraten bis sie leicht gebräunt sind. Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Parmesan oder Pecorino fein reiben. die Petersilie waschen, trocken schütteln und mit Stielen grob hacken. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente garen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und ca. 1 TL Schale fein abreiben.

Zucchini aus der Pfanne nehmen und mit der Petersilie in einen Behälter geben. 50 ml Nudelwasser zusammen mit dem Olivenöl zu den Zucchini geben. Mit einem Stabmixer grob pürieren. Es sollten noch Stückchen erkennbar sein.

Nudeln abgießen, zurück in den Topf geben und mit der Zucchini-Creme, den Tomaten, Zitronenabrieb und der Hälfte des Käses verischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem restlichen Käse bestreut servieren.

Kohlrabirohkost

Zutaten: 2 kleine Kohlrabi, 1 mittelgroßer Apfel, 1 EL Zitronensaft, 1 Becher Joghurt, 1 El Petersilie, 1 TL Honig, Kräutersalz, 50 g Rosinen

Kohlrabi waschen, schälen, die kleinen, grünen Blätter zurückbehalten. Kohlrabi und Apfel grob reiben und mit dem Zitronensaft vermengen.

Joghurt mit feingehackter Petersilie und den Kohlrabiblättchen mischen und mit Honig und Kräutersalz würzen. Die Marinade mit den Rosinen unter die Rohkost heben.

Zubereitungszeit: 15 Minuten