

Viele Gemüsesorten und Kräuter

sind in Rezepten dieser Ausgabe.

Im "Spaghetti-Gratin mit Gemüse und Kräutern" gibt es neben Champignons auch Mais, Kirschtomaten, mediterrane Kräuter und würzigen Käse.

Kichererbsen haben längst ihren Platz in der heimischen Küche gefunden wie auch im "Kartoffel-Eintopf mit Spinat und Kichererbsen".

Ein "Bunter Krautsalat mit Nuss" wird sehr gerne gegessen. Diese Rezeptur passt immer, vor allen Dingen wird er auch als Grillsalat geschätzt.

Der "Eier-Schinken-Zucchini-Aufstrich" schmeckt sehr gut auf Weiß- und Bauernbrot. Er ist sehr lecker und wird auch gerne zu Pellkartoffeln gegessen.

Spaghetti-Gratin mit Gemüse und Kräutern



Zutaten für 4 Personen:

300 g Spaghetti
Salz
1-2 Zwiebeln
500 g Champignons braun, ersatzweise weiß
2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
½ Dose Gemüsemais (425 g-Dose)
400 g Kirschtomaten
4 Wiener Würstchen
150 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
80 g getrocknete Tomaten in Öl
½ TL getrocknete ital. Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano)
1 Ei
150 ml Milch
Pfeffer
Evtl. Chilisalz
100-120 g geraspelter Emmentaler
Butter für die Auflaufform
Deko: Rosmarin- und Thymianzweige

Zubereitung:

Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Anweisung kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Zwiebeln pellen, würfeln, Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten vierteln, Würstchen in Scheiben schneiden, Mais abgießen und abrausen.

Frischkäse, Milch, Kräuter, getrocknete Tomaten in Öl und Ei mit dem Pürierstab pürieren. Würzig abschmecken, evtl. etwas Chilisalz zugeben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Tomaten und Champignons einige Minuten anbraten. Zum Schluss die Würstchenscheiben und Mais zugeben.

Fertigstellung:

Spaghetti zusammen mit der Zwiebel-, Tomaten-, Champignons-, Mais- und Würstchenmischung in eine große Schüssel geben.

Die pürierte Soße zugeben und alles gut vermengen.

Eine Auflaufform mit Butter austreichen und die Auflaufmasse einfüllen.

Mit Emmentaler Käse bestreuen.

Backen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 15 Minu-

ten.

Dekorieren:

Dekorieren mit Rosmarin- und Thymianzweigen.

Anmerkung:

Falls keine getrockneten Tomaten in Öl vorhanden sind, kann man auch ersatzweise etwa 1-2 EL Tomatenmark nehmen.

Kartoffel-Eintopf mit Spinat und Kichererbsen



Zutaten für 4 Personen:

300-400 g Kartoffeln
200 g Knollensellerie, ersatzweise 6 Stangen Staudensellerie
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Öl
500-600 ml passierte Tomaten
300-400 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kichererbsen
500 g Blattspinat TK
150-200 g Kabanossi oder Mettwürstchen
Salz, Pfeffer, Zucker
Edelsüß-Paprika

Zubereitung:

Kabanossi in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel, die Zwiebel in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken, Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.

Kichererbsen abrausen, Spi-

nat auftauen und klein schneiden.

Zwiebeln in einem großen Topf im heißen Öl glasig dünsten, Sellerie zugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Passierte Tomaten und Gemüsebrühe einrühren und Kartoffeln, Kichererbsen, Spinat und Kabanossischeiben zufügen. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Würzen mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Edelsüß-Paprika.

Anmerkung:

Den Eintopf würzig abschmecken. Dieses ist ein preiswertes, schnelles, aber sehr leckeres Eintopf-Gericht. Selbstverständlich kann man das Gericht auch mit frischem Spinat zubereiten.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Bunter Krautsalat mit Nuss



Zutaten für 4 Personen:

500 g Weißkohl oder Spitzkohl
2-3 EL Apfelessig
¼ TL Salz
¼ TL Zucker
1 rote Zwiebel
1-2 Möhren, je nach Größe
4-5 EL Mais (Dose)
1 rotschaliger Apfel
60 g Cashew-Kerne oder andere Nüsse
Salz, Pfeffer
Ahornsirup
Rapsöl
½ TL Senf

Zubereitung:

Weißkohl waschen, vom Strunk befreien und in dünne Streifen schneiden, 2-3 EL Apfelessig, ¼ TL Salz und ¼ TL Zucker zugeben und gut durchkneten. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Zwiebeln pellen und in feine Würfel schneiden, Möhren schälen und grob raspeln. Apfel nicht schälen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Mais abgießen, abspülen und zum Salat geben.

Cashew-Kerne in einer trockenen Pfanne kurz anrösten. Aus Apfelessig, Rapsöl, Salz, Pfeffer, Senf und Ahornsirup eine Salatsoße herstellen. Die Soße mit den Salatzutaten mischen und durchziehen lassen.

Anmerkung:

Man kann auch noch Schnittlauchröllchen über den Salat streuen.
Dieser Salat ist auch ein guter Grillsalat.

Eier-Schinken-Zucchini-Aufstrich



Zutaten für etwa 450-500 g:

2 Eier
75 g Schinkenwürfel
1 EL neutrales Öl
1 Schalotte
120 g Zucchini
120 g Quark, Magerstufe
100 g Schmand
1 EL Joghurt
1 TL Senf
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Eier hart kochen und abkühlen lassen, die Schalotte in feine Würfel schneiden, Zucchini grob raspeln.

Eier würfeln oder klein hacken. Öl erhitzen und die Schinkenwürfel darin anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und die Schalottenwürfel mit den geraspelten Zucchini im Bratfett andünsten.

Quark mit Schmand, Joghurt und Senf verrühren. Würzen mit Salz und Pfeffer.

Alle anderen Zutaten mit der Creme mischen und etwas durchziehen lassen.

Anmerkung:

Man sollte mit dem Salzen etwas vorsichtig sein, da der Schinken schon Salz mitbringt. Dieser Aufstrich schmeckt sehr gut als Dipp zu Pellkartoffeln. Diese Schinken-Eier-Creme schmeckt sehr gut auf frischen Baguette-Scheiben und lässt sich schnell herstellen.