



→ ÜBERBACKENE AUBERGINENSCHNEIBEN

Zutaten für 2 Portionen: 300g Auberginen, 1TL. Öl, 1Knoblauchzehe, 1Pr. Salz, 375g Pellkartoffeln, 370g Tomaten, 2El. Basilikum, 75g Ziegen-Frischkäse, 1TL. Parmesan, 1Pr. Pfeffer

Zubereitung: Auberginenscheiben im heißen Öl ca. 3min. braten. Knoblauchwürfel kurz mit braten und anschließend würzen. Kartoffelscheiben, Auberginen, Tomatenstückchen, gehacktes Basilikum und Ziegenkäse in eine gefettete Form schichten und würzen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 200°C ca. 30min. überbacken.

→ GRÜNE BOHNEN HAUSMACHER ART

Zutaten (für 2 Pers.): 750g grüne Bohnen, 80g Butter, 1El. Salz, 2TL. Bohnenkraut, 2 Tassen Semmelbrösel, etwas Salz, etwas Pfeffer

Zubereitung: Die grünen Bohnen mit 1El. Salz in Wasser kochen, anschließend abschütten. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Semmelbrösel und die anderen Zutaten mit hinzugeben. Dann die gekochten Bohnen mit hinzugeben. Am besten passen Salzkartoffeln und Frikadellen dazu.

→ GRÜNE BOHNEN MIT BASILIKUM UND SCHWEINELENDE

Zutaten (für 2 Pers.): 500g grüne Bohnen, 1/2Bd. Lauchzwiebeln, 1/2Bd. Basilikum, 1Becher Schmand, 1Msp. Salz, 1Msp. Pfeffer, 1Schweinelende, 1Zitrone, 2TL. Butter, flüssig

Zubereitung: Die Bohnen putzen und die Enden kappen, in leicht gesalzenem Wasser "al dente" kochen, abgießen. In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden in ca. 1El Butter anschwanken und mit Salz und Pfeffer würzen, die gekochten grünen Bohnen unterheben. Das Bund Basilikum waschen und grob zerkleinern und zum Schluss auf die Bohnen geben. Die Schweinelende putzen und in dünne Scheiben schneiden. In Butterschmalz von beiden Seiten leicht anbräunen, salzen, pfeffern und mit dem Saft von 1-2 Zitronen ablöschen, sodass der Bratensaft von der Pfanne loskocht. Die Lende warm stellen und die Soße noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Salzkartoffeln oder nur Baguette.

→ AUBERGINEN, ZUCCHINI UND TOMATEN KÖSTLICH VEREINT

Zutaten (für 4 Pers.): 2 Auberginen, 3 große gehackte Zwiebeln, 2 große gehackte Knoblauchzehen, 300g Zucchini, 3 Tomaten, 1TL. Thymian, 100ml Sahne, 50ml Milch, 2TL. Senf, 2El. Paniermehl bei Bedarf, geriebener Käse, wenig Öl zum Braten, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Auberginen schälen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. In wenig Öl kurz anbraten, dann auf dem Boden der Auflaufform gleichmäßig verteilen. Die Schicht wenig salzen und pfeffern. Nun die Zwiebeln und den Knoblauch mindestens 5min. lang glasig braten, dann über die Auberginen geben. Die Zucchini der Länge nach halbieren, dann in dünne Halbmonde schneiden. Kurz zusammen mit dem Thymian anbraten. Die Zucchini auf die Zwiebeln geben, nochmals pfeffern und salzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und

zuletzt auf den Auflauf legen. Evtl. nochmals salzen und pfeffern. Die Sahne, die Milch und den Senf gut miteinander vermischen und anschließend über den Auflauf geben. Den Auflauf in den vorgeheizten Backofen bei 200°C schieben und ca. 40min. in der Röhre lassen. Dann kurz herausnehmen und nach Bedarf geriebenen Käse darüber geben - eventuell auch noch ein wenig Paniermehl darüber streuen. Dann nochmals zum Endspurt in den Ofen schieben noch kurz unter dem heißen Grill bei 230°C den Käse schmelzen und knusprig werden lassen. Sofort servieren.

→ GRIEBSTÄBCHEN MIT BEEREN

Zutaten (für 4 Pers): 750ml Milch, 1Pr. Salz, 180g Vollkorn Grieß, 3El. Walnüsse, 2 mittlere Eier, 2Pckg. Vanillezucker, 2 Schuss Rapsöl, 500g Beeren, 2El. Zucker

Zubereitung: Einen Topf kalt spülen und die Milch darin mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Den Grieß und die gemahlene Nüsse mit einem Schneebesen einrühren. Die Masse aufkochen, dann bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren ca. 2min. zu einem dicken Brei aufquellen lassen und vom Herd ziehen. Die Eier trennen. Eigelb zusammen mit dem Vanillezucker unter den Grießbrei rühren. Die Masse in eine angefeuchtete Form (ca. 29x20cm) geben und mit einem nassen Spatel etwa 2cm dick ausstreichen. Mit Frischhaltefolie bedecken und glatt streichen. Die Masse 30min. auskühlen lassen. Inzwischen die Beeren waschen, verlesen, putzen und je nach Art klein schneiden. In einer Schüssel mit dem Zucker mischen und durchziehen lassen. Den Grießfladen in ca. 10x2 cm große Stäbchen schneiden. Fett fingerhoch in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Stäbchen darin portionsweise von beiden Seiten ca. 2min. goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit den Beeren servieren. Dazu einen Schlagsahne-Joghurt-Mix reichen.

→ GRATINIERTER SAHNEPORRÉE

Zutaten (für 4 Pers): 800 g Porrée, Salz, 1 EL Butter, weißer Pfeffer aus der Mühle, frischgeriebene Muskatnuß, 250g Sahnequark, 200g Sahne, 6 EL Knoblauchgouda, frisch gerieben, 3 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung: Porrée putzen, an den Enden abschneiden. Die Stangen längs aufschlitzen und unter fließendem kalten Wasser gründlich ausspülen. Den Backofen auf 250°C vorheizen. Die Porréestangen schräg in 1 cm lange Stücke schneiden. Diese in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken und in einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Das Gemüse gleichmäßig hineinfüllen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Sahnequark in einer Schüssel mit der Sahne, dem geriebenen Käse und den Sonnenblumenkernen gründlich verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf dem Gemüse verteilen. Auf der mittleren Schiene des Backofens in 15 Minuten goldbraun überbacken. Beilage: Kartoffelpüree mit viel Schnittlauch. Oder als Vorspeise, in Portionsförmchen gratiniert, für 8 Personen. Getränkeempfehlung: Weißweinschorle.

Guten Appetit!!