



→ KLEINE SALAT-INFORMATION:

HIRSCHHORNWEGERICH

Minutina o. Erba Stella auch Hirschhornsalat genannt, ist ein fast schon vergessenes Gemüse. Die Blätter dieser Wegerich-Art werden roh im Salat oder als Gemüse gegessen. Die Blätter sind nahezu grasartig, zart und saftig, und haben einen sehr hohen gesundheitlichen Wert. Die jungen Triebe sind sehr zart und schmecken auch roh. Die älteren Blätter können gedünstet oder gebraten vielfältig verwendet werden. Als Saft oder heisser Tee besteht eine reinigende Wirkung auf die Verdauungsorgane und das Blut, bei Asthma, Bronchitis und Atemorgane.

→ **SCHNITZEL VOM SELLERIE MIT SPIEGELEI UND SALAT**

Zutaten (für 2 Personen): 4 Scheiben Knollensellerie, ca. 2 cm dick, geschält, 1 Ei, verquirlt, 2 Scheiben Weißbrot ohne Rinde, Zitronen-Curry, Salz und Pfeffer, Zitronenthymian, fein geschnitten, Butterschmalz, 2 Eier, Lauchzwiebeln

Zubereitung: Selleriescheiben in Salzwasser nicht zu weich garen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Weißbrot im Blitzhacker zu Bröseln verarbeiten, mit Curry würzen und die Thymianblätchen damit vermischen. Selleriescheiben zuerst in Ei, dann in den Bröseln wälzen, in Butterschmalz kross ausbraten. Eier zu Spiegeleiern braten Lauchzwiebeln längs halbieren und auch braten. Selleriescheiben mit Ei und Lauchzwiebel anrichten. Salat nach Geschmack dazu reichen.

→ **WACHSBOHNEN GEMÜSE**

Zutaten (als Beilage): 200g Wachsbohnen frisch, 1 TL Salz, 2 TL Bohnenkraut, 1 Zwiebel frisch, etwas Speck, 25g Butter, Petersilie

Zubereitung: Stiel und Blütenstumpf der Bohnen abschneiden und gut waschen. In reichlich Salzwasser Bohnenkraut geben und die Bohnen ca. 15 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb das Kochwasser abgießen und die Bohnen abtropfen lassen. Speck kleinschneiden, Zwiebel pellen und ebenfalls kleinschneiden. Beides zusammen in einer Pfanne erhitzen. Die Bohnen zugeben und schmoren lassen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Butter zugeben und kleingehackte Petersilie darüber streuen.

→ **WACHSBOHNEN MIT REGENBOGENFORELLE**

Zutaten (4 Personen): 800g Wachsbohnen frisch, 100g Schinken geräuchert, gewürfelt, 1 Zwiebel, 4 Filets von 2 Regenbogenforellen, 100ml Sahne oder Cremefraiche, 150g Reibkäse

Zubereitung: Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser bissfest kochen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen Schinken und fein geschnittenen Zwiebel in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Sahne ablöschen. Abgetropfte Bohnen dazugeben, bei mittlerer Hitze etwas durchziehen lassen, würzen und in eine Auflaufform füllen. Die Forellen filetieren und in der Pfanne kurz anbraten. Die Forellenfilets in Stücke zupfen und auf den Bohnen verteilen. Den Käse darüberstreuen und unter dem vorgeheizten Grill goldbraun werden lassen.

→ **Gefüllter Hokkaido - Kürbis**

Zutaten (für 4 Personen): 1 Kürbis Hokkaido, ca. 600-700g, 200g Hackfleisch, 1 Stange Lauch, 1 Tomate, 1 Handvoll Petersilie, 2 Zehen Knoblauch, 1 EL Tomatenmark, 2 EL Crème fraîche, 100g Feta-Käse, Cayennepfeffer, Salz, Butter

Zubereitung: Vom Kürbis Deckel abschneiden, Kerne ausschaben und weggeben. Dann bis auf eine ca. 1 cm dicke Wand das Fruchtfleisch ausschaben und beiseite stellen. Kürbis kommt leer mit Deckel drauf für ca. 15 Minuten in den ca. 180 Grad heißen Ofen. Inzwischen Lauch schneiden, Knoblauch hacken, Tomate würfeln, das Hackfleisch und sehr klein geschnetzeltes Kürbisfleisch in der Butter gut anbraten, wenn das Fleisch durch ist Gemüse dazugeben, Tomatenmark dazu und noch mal 5 Minuten unter Rühren braten. Cayennepfeffer, gehackte Petersilie, Salz und Creme fraîche einrühren. Dann den Kürbis aus dem Ofen nehmen und die Masse einfüllen, immer zwischendurch ein paar kleine Würfelchen Fetakäse einstreuen. Deckel wieder auf den Kürbis setzen und das Ganze noch mal bei 180 Grad 20 Minuten in den Ofen. Servieren: In 4 Spalten schneiden (wie eine Melone) und mit einer Schnittlauch-Rahmsauce servieren.

→ **GEBACKENER HOKKAIDO - KÜRBIS**

Zutaten (für 4 Pers.): 1 Kürbis Hokkaido, 8 EL Sonnenblumenöl, 4 EL Sojasauce, 1 Lorbeerblatt, 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt

Zubereitung: Kürbis gründlich waschen, vierteln und entkernen. Dann in Spalten (Monde) schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen (jeweils mit einer Seitenfläche auf das Blech). Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und diese zur Hälfte auf die Spalten streichen. Das Blech in den auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorgeheizten Ofen schieben (mittlere Schiene). Nach ca. 20-30 Minuten ist der Kürbis essfertig! Zwischendurch immer wieder mit der restlichen Marinade bestreichen. Unbedingt mindestens eine Garprobe machen! Der Kürbis muss schön weich sein, sollte aber noch nicht zerfallen! Dazu einen kleinen grünen Salat und/oder Fladenbrot reichen!

→ **QUARKKUCHEN MIT HEIDELBEEREN**

Zutaten: 500g Heidelbeeren, 100g Butter, 250g Mehl, 3 Eier, 500g Magerquark, 100g Zucker, 1 Pack Vanillezucker, Saft einer halben Zitrone, Für die Streusel: 200g Mehl, 100g Zucker, 125g Butter

Zubereitung: Butter, Mehl und 1 Ei zu einem Teig kneten und für 30 Minuten in Folie gewickelt, kühl stellen. Magerquark, 2 Eier, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft gut verrühren. Die Zutaten für die Streusel mit der Hand vermengen bis Streusel entstehen. Den Boden und Rand einer Springform (26cm) mit dem Teig auslegen. Den Rand nicht höher als 3 cm hochziehen, da es ein relativ flacher Kuchen wird. Die Quarkmischung in die Form geben, darauf die Heidelbeeren und ganz oben die Streusel gut verteilen. Bei 200° ca. 30 Minuten backen.

DAS TEAM DER GEMÜSEKISTE WÜNSCHT EINEN
GUTEN APPETIT!