

Zucchini-Nester

mit Salat und frischen Kräutern



Zutaten für 2 Personen: 4 Eier, 2 Zucchini, 1 Bund glatte Petersilie, 3–4 Zweige Koriander, 1 Prise Paprikagewürz, 1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Salat (z. B. Feldsalat), 1 Zitrone
Zubereitung: Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und mit einem Spar- oder Spiralschneider in Streifen schneiden. Knoblauch und Schalotte hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotte hineingeben und kurz anbraten. Aus den Zucchini-Spiralen Nester formen, in jedes ein Ei schlagen und mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz würzen. Die Kräuter waschen, fein hacken und auf den Nestern verteilen. Den Salat waschen, abtropfen lassen und mit Salz, Olivenöl und frischem Zitronensaft anmachen. Auf Tellern anrichten, jeweils zwei Zucchini-Nester darauf platzieren und servieren.

Gebratene Käse-Spätzle

mit Bärlauch



Zutaten für 2 Personen: 400 g frische Spätzle, 1 Zwiebel, 125 g Emmentaler, 30 g Kräuter- oder Knoblauchbutter, 40 ml Milch, 3–4 Zweige Petersilie, Öl oder Butter, Salz, Pfeffer, 1 Bund Bärlauch, Salat-Mix nach Belieben
Zubereitung: Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Spätzle zugeben und gut durchmischen. Die Hitze reduzieren, mit Milch ablöschen, Kräuterbutter und etwa die Hälfte des Käses hinzufügen. Alles schmelzen lassen und gut vermengen. Bärlauch und Petersilie waschen und fein hacken. Spätzle mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Käse darüberstreuen, den Kräutermix in die Mitte geben und die Spätzle zusammenklappen. Von beiden Seiten knusprig anbraten und mit frischem Salat servieren.

Zucchini-Focaccia

mit Knoblauchöl

Zutaten für 2 Personen: 250 g Dinkelmehl, 130 ml warmes Wasser, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 2–3 Zucchini, 1–2 Knoblauchzehen, Salz, Olivenöl, etwas Parmesan, frisches Basilikum

Zubereitung: Hefe und Zucker im Wasser auflösen und 10 Min stehen lassen. Mehl mit Salz mischen, die Hefelösung zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig ca. 30 Min gehen lassen. Zucchini in dünne Längsstreifen schneiden und salzen. Den Teig erneut durchkneten und in vier Stücke teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu flachen Fladen formen und Mulden hineindrücken. Zucchini mit Küchenpapier abtupfen und darauf verteilen. Knoblauch pressen und mit Olivenöl vermischen. Die Fladen damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Min backen. Nach dem Backen mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Basilikum garnieren.
Dazu passt ein frischer Salat aus Stangensellerie, Zitrone, Pfeffer und saurer Sahne.

Zitronen-Pasta mit Spitzkohl



Zutaten für 2 Personen: 250 g Dinkelspaghetti, 2 Zitronen, 1 Soja-Creme, 1/2 Spitzkohl, Pfeffer, Salz, 1 Prise Muskatnuss, 2–3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1/2 TL Paprikagewürz, 200 g Tofu Rosso, vegane Harthäse

Zubereitung: Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kohlblätter lösen, waschen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Tofu würfeln und zugeben. Kurz anbraten, dann den Kohl hinzufügen und bei mittlerer Hitze mit Deckel garen. Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Spaghetti darin 6–7 Min al dente kochen. Etwas Kochwasser abschöpfen und zum Kohl geben. Pasta abgießen und ebenfalls in die Pfanne geben. Soja-Creme und den Saft einer Zitrone hinzufügen. Die zweite Zitrone waschen und etwas Schale darüber reiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vegane Harthäse darüber geben und servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Rezept der Woche: Reisbratlinge auf lauwarmem Spitzkohlsalat

Zutaten für 2–3 Personen: 80 g Basmatireis, 1 Ei, 60 g junger Gouda, Salz, 1 TL Kurkuma, 1 kleiner Spitzkohl, 1 Zucchini, 200 ml Joghurt natur 3,5 %, 1 Bund Dill, 1 TL Honig, 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Reis in der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen. Anschließend die Hälfte des Reises in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen und mit dem Ei, den Gewürzen und dem geriebenen Käse pürieren. Den restlichen Reis hinzufügen und alles gut vermengen. Aus der Masse kleine Bällchen formen, diese leicht flach drücken und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Bratlinge anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Für den Salat das Gemüse waschen. Die Zucchini raspeln und den Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne kurz erwärmen. Ein Dressing aus Joghurt, Honig, Zitronensaft, fein gehacktem Dill, Salz und Pfeffer anrühren und mit dem warmen Gemüse vermengen.
Die Reisbratlinge auf dem Spitzkohlsalat anrichten und servieren. Guten Appetit!



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza