

Rezeptideen: Tomate, Spitzkohl, Mangold, Lauchzwiebel

Gegrillte Tomaten

mit Pfeffer-Frischkäse



Zutaten für 4 Personen: 6 Tomaten, 3 – 4 Zweige Majoran, 30 g Käse, 1 EL Semmelmehl, 100 g Frischkäse, 4 EL Basilikum, 2 Knoblauchzehen, Salatblätter, Pfeffer, Salz, geröstete Brotwürfel

Zubereitung: Den Backofen grill vorheizen. Tomaten waschen, abtrocknen, die Stielansätze herausschneiden, Tomaten waagrecht halbieren und mit einem Teelöffel das Innere etwas aushöhlen. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben in eine gefettete Auflaufform legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Für die Füllung Knoblauch pellen und fein hacken. Frischkäse mit dem Tomaten-Inneren, grobem Pfeffer, Semmelmehl, gehacktem Basilikum und Knoblauch verrühren. Die Masse in den Tomaten verteilen und geraspeltten Käse drauf streuen. Die Form auf dem Rost unter den vorgeheizten Backofen grill schieben. Die Tomaten ca. 10 Minuten grillen. Majoran abspülen und trockentupfen. Tomaten mit Majoran und den gerösteten Brotwürfeln garniert auf knackigen Salatblättern servieren.

Spitzkohl-Möhren-Pasta



Zutaten für 4 Personen: 400 g Penne, Salz, 1 Spitzkohl, 3 Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 6 Zweige Salbei, 2 EL Olivenöl, 20 ml Weißwein, 400 ml Gemüsebrühe, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 200 g Parmesan, 300 ml Schlagsahne

Zubereitung: Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser garen, anschließend abgießen. Spitzkohl der Länge nach vierteln, den Strunk herausschneiden und die äußeren Blätter entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden. Möhren putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schä-

len und fein würfeln. Salbei waschen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kohl, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 bis 3 Minuten braten, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Salbei einrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aufkochen lassen, den Deckel auflegen und etwa 5 Minuten köcheln. Parmesan reiben. Sahne und Nudeln unter das Spitzkohlgemüse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Parmesan abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Mit Parmesan abschließen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 5 bis 10 Minuten überbacken.

Nektarinen Panacotta



Zutaten für 4 Personen: 300 g Nektarinen, 1 TL Saft einer Zitrone, 2 EL Orangensaft, 75 g Zucker, 1 Vanillestängel (längs aufgeschnitten), 3 Blatt Gelatine (in kaltem Wasser eingeweicht), 300 ml Rahm; für die Dekoration: 4 Nektarinen (in Spalten geschnitten), 2 EL Zucker, 1 TL Zitronensaft, Minzblättchen

Zubereitung: Nektarinen waschen, entkernen und in Spalten schneiden, in Zitronensaft, Orangensaft, Zucker und Vanillestängel aufkochen und zugedeckt weich köcheln. Vanillestängel entfernen, Nektarinen samt Flüssigkeit fein pürieren. Gut ausgedrückte Gelatine beifügen und rühren, bis sie aufgelöst ist. Rahm darunter rühren, Masse in die Gläser verteilen und zugedeckt 4 Stunden kühl stellen. Für die Dekoration werden die Nektarinen kurz vor dem Servieren mit Zucker und Zitronensaft gemischt, in die Gläser verteilt und mit Minzblättchen garniert.

Viele weitere
Rezepte in
unserer
Rezeptdaten-
bank

Rezept der Woche: Linsen-Falafel mit Salat



Zutaten für 2 Personen:

Für die Falafel: 100 g rote Linsen, 150 g Mangold bunt (nur die Blätter), 2 EL Hanfsamen, 1 EL Chiasamen, 1 EL Sesam, 1/2 rote Zwiebel, 1 EL Semmelbrösel (Paniermehl), 1 Knoblauchzehe, 1 TL Kumin, 1 TL Koriandersamen gemahlen, 1 TL Kurkuma, 1/2 Zitrone, 1 EL Kokosöl; Für den Salat: 3 Tomaten, 100 g Salat (hier Mesklun), Mangold-Stängel; Für das Dressing: 2 EL Öl, 4 EL Joghurt, 2 TL Agavendicksaft, 1/2 Zitrone, 1 EL Tahini Paste, Salz, Pfeffer, 1 Bund Koriander

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit Kokosöl andünsten. Die Gewürze hinzugeben, kurz anschmoren und dann die Linsen beifügen. Nach 2–3 Min mit 350 ml Wasser ablöschen und 10 Min köcheln lassen. Den Mangold waschen und die Stiele von den Blättern trennen. Die Blätter ganz klein schneiden und mit dem gehackten Knoblauch, sowie etwas Salz in die Pfanne geben. Ist das Wasser vollständig verkocht und die Linsen gar, diese in ein Gefäß füllen und mit grob gemahlener Hanf-, Chiasamen, Sesam und Paniermehl vermengen. Die Masse im Kühlschrank 30 Min ziehen lassen. Den Ofen auf 220 °C vorheizen. In der Zwischenzeit Salat und Tomaten waschen, trocknen und in mundgerechte Größe schneiden. Das Dressing anrühren, dafür den Koriander hacken und unter das Dressing rühren. Den Salat in einer Schüssel mit dem Dressing anmachen. Die Linsen-Masse zu Bällchen formen (ca. 8 Stück) und im Ofen für 25 Min backen. Die Falafel zu dem Salat geben, mit Sesam bestreuen und servieren.



Foto: Kim Liza