

Nektarinentarte mit Blätterteig



Zutaten für 1 Tarte (ca. 8-12 Stück): 1 Packung Blätterteig, 3 Nektarinen, 140 g Joghurt Pfirsich-Maracuja, 150 g Mascarpone, 1 EL brauner Zucker, 15 g Cantuccini, Honig

Zubereitung: Blätterteig mit Backpapier in eine Tarte-Form legen. Für die Füllung Mascarpone, Joghurt und Zucker verrühren und auf dem Teig verteilen. Die Cantuccini zerbröseln und auf der Creme verteilen. Die Nektarinen waschen und/oder schälen, in feine Scheiben schneiden und auf der Creme verteilen. Mit etwas Honig beträufeln und bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) etwa 25-30 Min backen.

Staudensellerie in cremiger Tomaten-Kokossauce



Zutaten für 4 Personen: 1 Staudensellerie, 2 Bund Lauchzwiebeln, 2 EL Olivenöl, 800 g frische Tomaten, 200 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 150 ml Orangensaft, 3 EL mittelscharfer Senf, 1 TL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Staudensellerie waschen und in 1 cm starke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln säubern, Wurzeln abschneiden und in feine Ringe schneiden. 2 EL Öl in einen Topf geben und vorsichtig erhitzen. Den Staudensellerie dazu geben und mit andünsten. Tomaten waschen, am Fruchtsatz einritzen und in kochendem Wasser kurz abschrecken, die Haut abziehen. das Tomatenfleisch grob würfeln. Tomaten, Kokosmilch und warme Gemüsebrühe zum Staudensellerie geben und alles verrühren. Danach den Senf unterziehen, mit dem Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Min köcheln lassen. Der Sellerie sollte noch bissfest sein. Dazu passt Basmatireis.

Mairübchen-Carpaccio



Zutaten für 4 Personen: 100 g Cherrytomaten, ½ Bd. (ca. 5 St.) Radieschen, 750 g Mairübchen, 100 g Schnittsalat, 1 Zitrone, ½ Bd. glatte Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 TL flüssiger Honig, 1/2 TL Senf, 6 EL Olivenöl

Zubereitung: Radieschen putzen, waschen und je nach Größe sechsteln oder vierteln und die Tomaten halbieren, Mairübchen putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Salat waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Zitrone waschen und trocken reiben. Die Hälfte der Zitronenschale abreiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Ca. 3 EL Olivenöl, Zitronenschale und gehackte Petersilie verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Falls es zu dickflüssig wird 1 EL Wasser einrühren. Zitrone halbieren und 1/2 Zitrone auspres-

sen. 2 EL Zitronensaft, Honig und Senf verrühren. 3 EL Öl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette, Salat, Radieschen und Tomaten vermengen. Mairübchenscheiben auf 4 flache Teller fächerförmig verteilen. Salat in die Mitte geben und mit Petersilien-Öl beträufeln und sofort servieren.

Buschbohnen und Bandnudeln



Zutaten für 2 Personen: 400 g Bandnudeln, 500 g Buschbohnen, 300 g Tomaten, etwas Öl, 3 Knoblauchzehen, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, ½ Bd. Basilikum

Zubereitung: Nudelwasser aufstellen, Bohnen putzen und zusammen mit den Nudeln kochen. Tomaten in Streifen schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Beides in Öl in einer großen Pfanne scharf andünsten. Nudeln und Bohnen abgießen und mit in die Pfanne geben, salzen, pfeffern. Basilikumblättchen in Streifen schneiden und unterheben.

Quiche mit Schafskäse und Zucchini



Zutaten für 4 Personen: für den Teig: 130 g Mehl, 20 g geriebener Parmesan, ½ TL Salz, 65 g Butter, für die Füllung: 1 Ei, 1 Bd. gemischte Kräuter 2 Zucchini, 2 Eier, 150 g Schafskäse, 30 g Sonnenblumenkerne, 3 EL geriebener Parmesan, 75 g saure Sahne, etwas Öl

Zubereitung: für den Teig alle Zutaten miteinander verkneten, eine Kugel formen, in eine Frischhaltedose legen und ca. 30 Min im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini längs vierteln und in Scheiben schneiden, diese in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und abhühlen lassen. Den Teig rund ausrollen, damit eine Springform auslegen und den höheren Rand fest andrücken. Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C (Umluft) ca. 20 Min backen, bis der Boden goldgelb gebacken ist. Zwischenzeitlich Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit Eigelben, saurer Sahne, Parmesan und Sonnenblumenkernen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Grillkräutern würzen. Zum Schluss die Zucchinischeiben und den Eischnee unterheben. Die Springform aus dem Ofen nehmen und die Schafskäsemasse gleichmäßig darauf verteilen. Für weitere 20 Min bei 170 °C (Umluft) backen, bis das Ei gestockt ist und die Oberfläche eine schöne braune Farbe angenommen hat.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche: Coleslaw mit Spitzkohl und Kokossahne



Zutaten für 4 Personen: 1/2 Spitzkohl, 2-3 Möhren, 1 Zwiebel, 1/2 Bund glatte Petersilie, 2 Zitronen, 160 ml Kokossahne, 200 g Kokosmilchjoghurt, 3 Aprikosen, 2 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer; dazu passen (vegetarische) Würstchen oder anderes Grillgut

Zubereitung: Den Kohl und die Möhren waschen. Den Kohl in feine Streifen schneiden und die Möhren raspeln. Das Gemüse in einer großen Schüssel mit Salz gründlich durchkneten. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Aprikosen waschen, entsteinen und in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten mit in die Schüssel geben und mit Zitronensaft einer Zitrone abschmecken. Die zweite Zitrone in Spalten schneiden und zu dem Essen reichen. Die Petersilie hacken und unter das Coleslaw heben. Zu Fisch, Fleisch oder vegetarischen Würstchen vom Grill servieren.



Foto: Kim Liza