

Rezeptideen: Brokkoli, Zucchini, Landgurke, Gemüsezwiebel

Sommer-Pasta

mit Zucchini



Zutaten für 4 Personen: : 250 g Zucchini, 250 g Paprika rot, 250 g Strauchtomaten, 200 g Spaghettini, 2–3 Knoblauchzehen, ca. 1 cm Chilischote, 2 EL Zitronensaft, 3–4 EL Olivenöl, 1 Handvoll Basilikumblätter

Zubereitung: Zucchini und Paprika waschen, putzen, halbieren und in gleichmäßige Stifte schneiden. Die Tomaten halbieren, entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und die Chilischote fein hacken. Die Spaghettini nach Packungsanweisung garen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini sowie Paprika unter Rühren ca. 3 Min anbraten. Anschließend Tomaten und Knoblauch zufügen und weitere ca. 3 Min garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spaghettini abgießen und dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Das restliche Olivenöl mit Zitronensaft und Chili verrühren. Pasta und Nudelwasser zum Gemüse geben, die Ölmischung unterheben und alles gut vermengen. Mit Basilikum bestreut servieren.

Unsere Weinempfehlung: Morellino di Scansano, rot (Valdifalco). Art.-Nr. 711769

Frischkäse-Dip mit Pistazien zu Landgurken



Zutaten für 2–4 Personen: 20 g Pistazien, 300 g Feta, 150 g Frischkäse, etwas Olivenöl, 1/2 Paprika rot, 2 Knoblauchzehen, 1 kleines Bund Blatt Petersilie, etwas grobes Chilipulver, 1 Landgurke

Zubereitung: Die Pistazien hacken. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit Frischkäse sowie etwas Olivenöl cremig verrühren. Paprika in kleine Würfel schneiden, Knoblauch und Petersilie fein hacken und unter die Käsemasse mischen. Mit grobem Chilipulver würzen und die Pistazien unterheben. Die Landgurke in Scheiben oder Stifte schneiden und zusammen mit dem Dip servieren.

Unsere Weinempfehlung: Grauburgunder, weiß, Baden-Kaiserstuhl. Art.-Nr. 710272

Sommerliche Brokkolisuppe



Zutaten für 2 Personen: 1 Schalotte, etwas Butter, 350 g Brokkoli, 1 kleine Kartoffel, 250 g Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Glas Gemüsefond, 2–3 Scheiben Toastbrot, 1/2 Knoblauchzehe, etwas Olivenöl

Zubereitung: Die Schalotte würfeln und in etwas Butter glasig anschwitzen. Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen und den Strunk in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffel schälen und würfeln. Brokkoli und Kartoffel zugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Min dünsten. Sahne und Gemüsefond angießen und die Suppe ca. 20 Min garen. Anschließend fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für die Croutons das Toastbrot würfeln. Die Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und zusammen mit den Brotwürfeln in etwas Butter und Olivenöl goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Suppe mit den Croutons servieren.

Zwiebelmarmelade als Topping, zum Grillen oder als Beilage



Zutaten für ca. 1 Glas (600 ml): 500 g Gemüsezwiebeln, 25 g Roh-Rohrzucker, 125 ml Weißweinessig, 1 EL fein gewürfelter Ingwer, 100 g Rosinen, 2 Lorbeerblätter, 200 ml Apfelsaft, Salz, schwarzer Pfeffer.

Zubereitung: Die Gemüsezwiebeln schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Das Zwiebelgrün ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Zucker in einem Topf schmelzen und mit Weißweinessig ablöschen. Zwiebeln und nach Belieben den Ingwer zufügen. Bei mittlerer Hitze ohne Deckel ca. 10 Min dünsten. Rosinen, Lorbeerblätter und Apfelsaft zufügen und unter Rühren ca. 45 Min leise köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Zwiebelmarmelade heiß in saubere Gläser füllen. Im Kühlschrank ist sie mehrere Wochen haltbar.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de

Rezept der Woche: Zucchini-Halloumi-Puffer mit Thymian-Aioli



Zutaten für 4 Personen: 400 g Zucchini, 1 Halloumi, 1 Bund Dill, Salz, 1/2 TL Paprika Gewürz, Pfeffer, 80 g Kichererbsenmehl, 1 TL Backpulver, 2 Eier; außerdem: 1 Aioli classico Art.-Nr. 41240, 1/2 Bund Thymian, 1 Zitrone

Zubereitung: Zucchini waschen und fein reiben, salzen und in einem sauberen Tuch gut auswringen. Den Halloumi ebenfalls reiben und mit den Zucchini, den Eiern, dem Kichererbsenmehl und den Gewürzen vermengen. Den Dill fein hacken und unter die Masse heben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer darin von beiden Seiten gut durchbraten. Die Aioli mit fein gehacktem Thymian und etwas Zitronenabrieb verfeinern, dann gemeinsam mit den Puffern anrichten.

Ob als leichtes Mittagessen, sommerliches Abendessen oder als Highlight auf dem Grillbuffet – die herzhaften Puffer sind schnell zubereitet und schmecken sowohl frisch aus der Pfanne als auch lauwarm. Servieren Sie dazu einen knackigen Salat oder einen frischen Gurkendip und genießen Sie ein unkompliziertes Gericht.



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza