

Gemüse-Puffer

mit Kräuter-Creme



Zutaten für 2 Personen: 300 g Möhren, 250 g Zucchini, 1 TL Salz, 1 Gemüsezwiebel, 2 Eier, 3 EL Mehl, 250 g Joghurt, 100 g Crème fraîche, 1 Bund Schnittlauch, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, Kräutersalz, Öl

Zubereitung: Zucchini und Möhren putzen und grob raspeln. Mit 1 TL Salz 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel klein hacken und zur Seite stellen. Joghurt mit der Crème fraîche verrühren, Petersilie und Schnittlauch klein hacken und zur Creme-Mischung geben. Mit Kräutersalz und etwas Pfeffer nach Geschmack würzen. Zucchini und Möhren nun in ein feines Sieb geben, die Flüssigkeit gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Zwiebel putzen, fein hacken und zum Gemüse fügen. Eier und Mehl unterrühren. Die Gemüsemasse mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mit Öl erhitzten Pfanne als kleine Puffer beidseitig goldgelb ausbacken. Puffer auf Küchenpapier trocknen. Auf Tellern verteilen und mit der Kräuter-Creme servieren.

Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Bohnen, Lauchzwiebeln und Bohnenkraut zum Kartoffelsalat geben und gut mischen, 15 Minuten ziehen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt gut zur Grillplatte oder zu Gemüsefrikadellen.

Sommerliches Gemüse

mit Bohnen und Tomaten



Zutaten für 2 Personen: 300 g Buschbohnen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 250 g Tomaten, 2 Stiele Bohnenkraut, Salz, Pfeffer

Zubereitung: 400 g Bohnen putzen, schräg halbieren und in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, dann abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten anbraten. Tomaten vierteln. Die Blätter vom Bohnenkraut abzupfen und hacken, mit den Tomaten zu der Zwiebel geben und weitere 3 Minuten dünsten. Bohnen untermischen und erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Pasta oder Reis servieren.

Bohnen-Kartoffel-Salat



Zutaten für 4 Personen: 300 g Kartoffeln, Salz, 500 g Buschbohnen, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Bund Bohnenkraut; Vinaigrette: 3 EL Weißweinessig, Pfeffer, 1 TL Senf, 5 EL Öl
Zubereitung: Die Kartoffeln gründlich abspülen und ungeschält in kochendem Salzwasser 20 bis 25 Minuten knapp gar kochen, abgießen und abkühlen lassen.

Um die Vinaigrette vorzubereiten: Essig, 3 EL heißes Wasser, Salz, Pfeffer, Senf und Öl in einer Salatschüssel verrühren. Kartoffeln noch warm schälen und in dünnen Scheiben direkt in die Vinaigrette schneiden. Bohnen putzen, abspülen und abtropfen lassen, in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Diese in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten gar kochen, abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen und in schmale Ringe schneiden.

Gegrillte Wassermelone

mit Limetten-Minze



Zutaten für 4 Personen: ½ Wassermelone, 1 Limette, 4 EL Rohrzucker, ½ Bund Minze, 2 EL Sonnenblumenöl
Zubereitung: Grill auf 200 °C heizen.

Limettenschale abreiben. Die Minzblätter waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken, mit Limettenabrieb und Zucker vermengen. Wassermelone in dreieckige Stücke schneiden und mit Pflanzenöl einstreichen. Auf dem heißen Rost pro Seite 2 ½ Minuten grillen. Wassermelone vom Rost nehmen, mit Limetten-Minze-Zucker bestreuen und servieren.

Viele weitere
Rezepte in
unserer
Rezeptdaten-
bank



Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:



Pasta mit Spinat-Ricotta und Zucchini

Zutaten für 4 Personen: 2 Zucchini, 400 g Vollkorn Fusilli, 200 g Babyleaf-Spinat, 1 EL Olivenöl, 1 Schalotte, 150 g Ricotta, 1 TL Chili, Salz, Parmesan

Zubereitung: Pasta in Salzwasser al dente kochen. Schalotte fein würfeln, in Olivenöl in einer Pfanne glasig andünsten, Spinat waschen und hinzugeben. Leicht salzen und bei geschlossenem Deckel einige Minuten garen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Den Ricotta einrühren und alles in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab zu einer cremigen Soße mixen. Pasta und Soße in der Pfanne zusammenfügen, kurz schwenkend mit Chili und geriebenem Parmesan verfeinern.