

# Rezeptideen: Spitzkohl, Zucchini, Zuckermais, Melone

## Parmesan-Zucchini aus dem Ofen

**Zutaten für 2 Personen:** 2 Zucchini, 2 EL Olivenöl, 60 g Parmesan, 1 TL Kräuter der Provence, Salz

**Zubereitung:** Die Zucchini in Scheiben schneiden, auf einem Backblech verteilen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Mit Parmesan bestreuen und dann mit getrockneten Kräutern und Salz würzen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 25–30 Min knusprig backen. Dazu weitere Antipasti, etwas Brot und Oliven reichen.

## Spitzkohl-Crespelle Überbackene

**Zutaten für 4 Personen:** Teig: 100 g Mehl, 1/8 L Milch, 2 Eier, Salz, Pfeffer; Füllung: ca. 200 g Spitzkohl, 5 EL Walnusskerne, 3 Stiele Thymian, 200 g cremiger Ricotta, 2 EL Butter, Fett für die Form, 200 g Schlagsahne, ca. 3 EL Tomatenmark

**Zubereitung:** Zutaten für den Teig glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Teig ca. 20 Min quellen lassen. Inzwischen den Spitzkohl waschen und die Blätter ablösen. In kochendem Wasser ca. 2 Min blanchieren, abgießen und unter kalt abschrecken. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und fein hacken. Thymian waschen, trocknen und die Blättchen von den Stielen streifen. Ricotta, Thymian und Nüsse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Aus dem Teig darin 4 goldbraune Pfannkuchen backen. Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Pfannkuchen gleichmäßig mit Ricotta bestreichen und jeweils mit 2–3 Spitzkohlblättern belegen und danach fest aufrollen. Die Rollen in dicke Stücke schneiden, die nicht höher als die Form selbst sind. Mit Schnittfläche nach unten dicht an dicht in die Auflaufform setzen. Sahne und Tomatenmark verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Crespelle damit übergießen. Im heißen Ofen 15–20 Min backen.

## Tomaten-Auflauf mit Feta

**Zutaten für 2 Personen:** 1 kg Tomaten, 1–2 TL Salz, 5 EL Olivenöl, 4 Zweige frischer Oregano, 3 Knoblauchzehen, 150–200 g Feta

**Zubereitung:** Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und überlappend in eine Auflaufform legen. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Knoblauch in Scheiben schneiden und zwischen die Tomaten legen. Sind Tomaten und Knoblauch in der Auflaufform verteilt, mit Salz, grob gehackten Oregano würzen und mit Olivenöl gleichmäßig begießen. Mit zerbröselten Feta bestreuen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 40 Min im Ofen backen. Frisches Baguette dazu reichen.

## Gegrillte Wassermelone mit Bananen-Eis

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Wassermelone, 1 Bund Minze, 1 EL Öl, 2 EL Ahornsirup, 3 TL Sojasauce, 1 TL Limettensaft; für das Eis: 4 Bananen, 1 TL Ahornsirup, 1 Dose (400 ml) Kokosmilch, ggf. 1 Schuss pflanzliche Milch

**Zubereitung:** Melone zunächst in 2 cm dicke Scheiben schneiden, dann in 4 Pizzastücke teilen. Aus Öl, Ahornsirup, Sojasauce, gehackten Minzblättern und Limettensaft eine Marinade herstellen und die Melonenstücke bestreichen. Die Melone auf den Grill oder in eine Grillpfanne legen und von beiden Seiten 2–3 Min grillen. Für das Eis die Bananen schälen, über Nacht einfrieren und am nächsten Tag mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben. N.B. Pflanzlichenmilch hinzufügen, um die Konsistenz zu optimieren. Eis mit je einem Stück gegrillter Melone und einigen Minzblättern servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza



hannoverspeist

Foto: Kim Liza

## Rezept der Woche: Zuckermais-Suppe mit Zucchini-Topping

**Zutaten für 2 Personen:** 4 Zuckermaiscolben, 1 Gratin Cuisine, 4–5 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Chili, 1 Bund Petersilie, 2 kleine Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1/2 L Wasser, 2 TL Kraftwürze orientalisches (Art.-Nr. 300204), 2 TL Sesamkörner, Sesamöl (Art.-Nr. 37195), Salz, Pfeffer, Olivenöl

**Zubereitung:** Die Maiskolben entblättern und den Mais vom Kolben schneiden. Etwa eine Handvoll Mais beiseitestellen. Öl in einem tiefen Topf erhitzen. Gehackte Zwiebel und in Scheiben geschnittenen Knoblauch in das Öl geben und kurz andünsten. Dann die gewaschenen und gewürfelten Kartoffeln und den Mais zugeben und kurz anbraten. Die Kraftwürze in Wasser lösen und damit den Mais ablöschen. 10 Min köcheln lassen, dann abschmecken, mit einem Mixstab pürieren und mit der Gratin Cuisine verfeinern. Erneut abschmecken und auf dem ausgestellten Herd stehen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini fein würfeln und in einer Pfanne mit klein gehackter Chili, Sesamkörnern, Salz und Pfeffer anbraten. Abkühlen lassen und mit frisch gehackter Petersilie vermischen. In die Suppe den restlichen Mais streuen, in Schälchen geben und das Zucchini Gemüse als Topping darauf geben. Etwas Sesamöl darüber träufeln und genießen.