

Ein Zucchini-Rezept:

Zutaten:

Blätterteig

Zucchini

Hackfleisch

Feta-Käse

Zwiebel

Knoblauch

Sahne

Salz

Pfeffer

Muskat

Gemüsebrühe

Chili

Pfanne

Auflaufform oder Blech

In der Pfanne Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Klein geschnittene Zucchini dazugeben und mitanbraten, am besten ohne Deckel, sonst wird's zu feucht. Einen kleinen Schuss Sahne dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Gemüsebrühe und Chili, oder was einem noch so in den Sinn kommt, würzen.

Mit dem Blätterteig die Auflaufform auslegen. Die Masse einfüllen, mit Fetakäse belegen, den Blätterteig oben drüber klappen. Oder auf dem Blech Blätterteigtaschen backen, die lassen sich gut mit auf die Arbeit oder zum Picknick nehmen.

Die Backdauer des Blätterteigs befolgen und / oder die Farbveränderung im Auge behalten.

Lasst es euch schmecken.

Kora

Puffbohnen - Paste als Aufstrich

Im Schnellkochtopf weich gekocht und dann püriert. Mit körnigem Senf und Salz gewürzt ergab sich nach Testung auch im Paradiesgarten eine gute Paste als Brotaufstrich.

Variante: Wie oben

+ Zwiebel mit Knoblauch und Mandelstückchen andünsten

+ Kräuter

+ Tamari

+ Olivenöl pürieren

Kleine Kekse formen und im Backofen bei 150°C 20 min lang trocknen.

Zucchini als Soße

Die Zucchini koch ich im Schnellkochtopf mit Zwiebeln und Tomaten und Gewürzen auf und fülle sie heiß in Schraubgläser dann habe ich im Winter immer Gemüsesoße.

Die Zucchini kann man auch gut im Wok mit Knoblauch in feinen Streifen braten und mit Sojasauce abschmecken. Schmeckt oberlecker zu Reis oder Nudeln. Wer es deiner mag füge noch Sojasahne dazu.

Zucchini gebraten

Zutaten:

Zucchini

Gomasio

Bratolive

Zucchini in Scheiben schneiden und 10 min in Olivenöl anbraten

Danach in der Pfanne mit Gomasio bestreuen und etwas weiter braten. Fertig ist die Gemüsebeilage.

Grundrezept Salatdressing

100ml gutes Olivenöl

50ml Balsamico

100ml Saft (Zitrone, Orange, etwas Himbeere,.....Mischungen...)

50ml Wasser

1 Eßl. Honig

1 Eßl. Senf

Salz und Pfeffer

Alles in ein Glas und vor dem Gebrauch gut schütteln.

Ich habe immer einen Vorrat Dressing, für alle Salatfälle. Die kann ich dann variieren mit frischen Kräutern, Marmelade, Gewürzen, Knoblauch, Zwiebeln,

Frischkäse (auch anstelle von Schmand oder Creme Fresh einsetzbar)

½ l Joghurt Natur (Kuh, Schaf oder Ziege)

½ Teel. Gutes Salz

Gut verrühren und Joghurt über einem Küchentuch abtropfen lassen.

Nach 24 Stunden ist es ein leckerer Frischkäse, der nun mit allem, was das Herz begehrt verfeinert werden kann (Kräuter, Meerrettich, Lachs, Preiselbeeren, Honig-Feige,...) Er kam bei uns sogar schon als Butterersatz zum Einsatz.

Als Creme Fresh verwendet, produziert man viel weniger Müll. Am allerbesten verarbeitet man lose Milch selber zu Joghurt.

Wilde Kartoffel

Zutaten

Kartoffeln

Fenchel

Zwiebeln

¾ l Sahne

Salz und Pfeffer

Muskat

Bergkäse

Kartoffeln in kleine Stücke schneiden

Fenchel und Zwiebeln klein schneiden

Alles in eine gefettete Form schichten, würzen und mit ½ l Sahne übergießen.

½ Std. bei 160°C in den Backofen

Den Käse darüberstreuen und mit dem Rest Sahne übergießen.

¼ Std. weiter backen.

Grünkohlsalat

4-6 Grünkohlblätter

1 Granatapfel (es gehen auch andere saftige Früchte)

1 Zwiebel

Dressing

Alles klein schneiden und vermengen, Dressing darüber gießen und ½ Tag ziehen lassen.

Grünkohlchips

Grünkohlblätter in Stücke rupfen und in einer Tamari-Öl-Mischung wenden, aufs Backblech legen und backen. ! Gut aufpassen, da die Zeitspanne von Knusprig zu zerfallen sehr kurz ist.