

REZEPT

Gebratener Salat mit Scampi

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 min

Garzeit ca.: 25 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

- 400 g kleine neue Kartoffeln, z. B. Drillinge
- ½ Kopf Radicchio
- 2 Handvoll Rucola
- 4–5 Frühlingszwiebeln, nur den hellen Teil
- 16 Riesengarnelen, küchenfertig, bis auf das Schwanzsegment geschält
- 1–2 EL Butter
- 80 g Cashewkerne
- 2–3 EL Panko
- ½ unbehandelte Orange, Abrieb
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen, anschließend abgießen und abkühlen lassen.
2. Den Radicchio waschen, putzen und die Blätter in Streifen schneiden. Den Rucola waschen, verlesen, von groben Stielen befreien.
3. Die Salate trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und den hellgrünen Teil in Ringe schneiden, den Rest anderweitig verwenden.
4. Die Garnelen waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Cashewkerne darin goldgelb braten.
5. Panko und Orangenabrieb untermengen, knusprig braten und beiseite stellen.
6. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin hell anschwitzen. Die Garnelen zugeben und unter Wenden ca. 3 Minuten braten, bis sie rosa sind. Kartoffeln, Radicchio und Rucola untermengen und 1–2 Minuten mitbraten. Alles mit dem Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den gebratenen Salat auf Teller verteilen und mit der Cashew-Brösel-Mischung bestreut servieren.



Foto: StockFood

REZEPT

Gefüllte Auberginen mit Kidneybohnen, Tomaten und Feta (vegetarisch)

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 min

Garzeit ca.: 45 min

Wartezeit ca.: 30 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

- 2 große Auberginen
- Salz
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- 1 Fleischtomate
- 400 g Kidneybohnen (Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 40 ml Weißwein
- 200 g passierte Tomaten
- Pfeffer, aus der Mühle
- 100 g Feta
- 2 EL gehackte Kräuter, z. B. Petersilie, Minze

Zubereitung:

1. Die Auberginen waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen kräftig salzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen, anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Die Peperoni waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln. Die Tomate waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel-, Knoblauch- und Peperoniwürfel darin kurz anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren und 1–2 Minuten mit anschwitzen, dann mit dem Weißwein ablöschen. Tomatenwürfel, Bohnen und passierte Tomaten untermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und noch ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech setzen und 15–20 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen, die Auberginen leicht aushöhlen, die Tomaten-Bohnen-Mischung darin verteilen und mit zerbröckeltem Feta bestreuen. Die gefüllten Auberginen im Ofen in 20–25 Minuten fertig garen. Herausnehmen, auf einer Platte anrichten, die Auberginen mit Kräutern bestreuen und servieren.



REZEPT

Gurken-Gazpacho

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 min

Kühlen: 30 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

- 2 große Gartengurken
- 1 Bio Zitrone, Abrieb und Saft
- 2 Stängel Dill
- Salz
- 1 TL Zucker
- Pfeffer, aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl

Für die Dekoration:

- ½ Gurke
- 60 g Räucherschinken, in Scheiben

Zubereitung:

1. Die Gurken gut waschen, die Enden entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit dem Abrieb und dem Saft der zuvor gewaschenen Zitrone in einen Mixer geben.

2. Den Dill waschen, putzen und grob schneiden. Den Dill zusammen mit etwas Salz, dem Zucker, etwas Pfeffer aus der Mühle und dem Olivenöl ebenso in den Mixer geben. Das Ganze nun sehr fein auf hoher Stufe mixen. Für 30 Minuten kalt stellen.

3. Aus dem Kühlschrank nehmen und noch einmal durchmixen bzw. durchrühren und abschmecken. In kleine Gläschen abfüllen.

4. Die halbe Gurke waschen, das Endstück entfernen und die Gurke mit einem Sparschäler bzw. einem feinen Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Wellig im Glas drapieren, jeweils eine kleine Scheibe Schinken obenauf legen und servieren.

