



Tomaten aus den Ökokisten

Überbackene Roquefort-Tomaten

Zutaten:

1 kg Tomaten
250 g junger Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer
1 TL Kräuter der Provence
80 g Roquefort
1 Scheibe Vollkornbrot
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Vier schöne, feste Tomaten beiseite legen. Restliche Tomaten kurz blanchieren, enthäuten, vierteln, entkernen und würfeln. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Spinat hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen, zusammenfallen lassen. Tomatenwürfel untermischen, die Pfanne zur Seite ziehen. Von den zurückbehaltenen Tomaten unterhalb des Stielansatzes eine Scheibe abschneiden und in die Tomaten aushöhlen. Den Roquefort in Würfel schneiden und unter die Tomaten-Spinat-Masse rühren. Die ausgehöhlten Tomaten mit der Masse füllen und in eine feuerfeste Form setzen. Vollkornbrot entrinden, zerkrümeln und mit der Petersilie über die Tomaten streuen. Tomaten mit dem restlichen Öl beträufeln und 2-3 EL Wasser in die Form gießen. Die Tomaten etwa 15-20 Minuten (Gas 3; Umluft 180 °C) überbacken.

Originalrezept entnommen aus: "Bioladen-Rezeptarchiv"

Schnittlauch aus den Ökokisten

Saures Kartoffelgulasch in Schnittlauchrahm

"warmer Kartoffelsalat – lecker! Dazu passt Fischfilet"

Zutaten:

750 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
1 Nelke
2 Lorbeerblätter
1 TL getr. Thymian
300 g Gewürzgurken
2 EL Gurkensud
1 TL Speisestärke
200 g Crème fraîche
2 EL Schnittlauch

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel pellen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Kartoffeln dazugeben und Brühe, Gewürznelke, Lorbeerblätter und Thymian dazufügen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen. Gewürzgurken klein würfeln, unter die gegarten Kartoffeln mischen, kurz aufkochen. Gurkensud mit Speisestärke anrühren und Gulasch damit binden. Crème fraîche unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Originalrezept aus: "essen & trinken, „Für jeden Tag“, 09/04"

Gemüsepfannkuchen mit Kräuterdipp

Zutaten:

200 g Mehl
375 ml Milch
2 Eier
Meersalz
Pfeffer
1 Broccoli
1 Kohlrabi
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
150 g saure Sahne
150 g Joghurt
1 TL scharfer Senf
1 Knoblauchzehe, feingehackt
2 EL Gartenkräuter TK
Kräutersalz
2 EL Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Mehl und Milch verrühren und 30 Minuten quellen lassen. Eier zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Broccoli putzen und in Röschen teilen. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren und abgießen.

Für den Dipp Zitronenschale mit der sauren Sahne und dem Joghurt mischen. Den Senf, den Knoblauch und die Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig noch einmal durchrühren, das gut abgetropfte Gemüse untermischen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Etwa 1 Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und verteilen. Bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten backen, dann wenden und noch einmal so lange backen. Aus dem übrigen Teig weitere Pfannkuchen backen. Die Gemüsepfannkuchen mit dem Kräuterdipp servieren.

Originalrezept aus: "der Greenbag-Küche"