

1. Ofenkartoffeln mit verschiedenen Füllungen

Ofenkartoffeln mit verschiedenen Füllungen



Zutaten für 4 Personen

- 8 große Kartoffeln
- 1 kleine Aubergine
- 6–7 EL Olivenöl nativ extra
- Meersalz · frisch gemahlener Pfeffer
- $\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
- 1 mittelgroßer, frischer Steinpilz
- 250 g Crème fraîche (zimmerwarm)
- 1–2 Zweige Rosmarin

Zubereitungszeit: 50 Minuten

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2 Die Kartoffeln in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen.

3 In der Zwischenzeit die Aubergine waschen, quer in Scheiben schneiden und die Scheiben in 3–4 Esslöffeln Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenkrepp etwas entfetten und mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.

4 Die Paprika putzen und in Streifen schneiden. Dann in 1 Esslöffel Öl zugedeckt 4–5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

5 Den Steinpilz in feine Scheiben schneiden und in 1 Esslöffel Öl kurz anbraten, würzen, dann warm stellen.

6 Die fertigen Kartoffeln aus der Alufolie nehmen und halbiert auf eine vorgewärmte Platte stellen. Die Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und 1 Esslöffel Öl verrühren, dann jeweils 1 Esslöffel auf die Kartoffelhälften geben. Das Gemüse jeweils einzeln darauf verteilen, das Ganze mit etwas Salz bestreuen und mit Rosmarin garniert sofort servieren.

Nach Belieben kann man auch andere Kräuter verwenden, etwa frischen Thymian. Auch Kresse schmeckt gut dazu.

2. Gurken Gazpacho mit Fetakäse

Gurken-Gazpacho mit Fetakäse

Zutaten für 4 Personen

2 Salatgurken (etwa 1 kg)

1 Knoblauchzehe

2 Frühlingszwiebeln

1 TL Senf

½ unbehandelte Zitrone

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 – 2 TL Zucker

½ TL Kreuzkummel

2 Zweige Dill

100 g Fetakäse

1 – 2 EL Sesam

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Kühlzeit: 2 Stunden

1 Die Gurken schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Dann in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.

2 Alles zusammen mit dem Pürierstab fein pürieren.

3 Die Suppe mit Senf, ausgepresstem Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkummel würzen und abschmecken. Etwas Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren. Anschließend die Suppe etwa 2 Stunden kalt stellen.

4 Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Den Sesam in einer trockenen, beschichteten Pfanne anbräunen.

5 Zum Servieren den Gazpacho auf dekorative Gläser oder Schälchen verteilen, mit Fetakäse und Sesam bestreuen, mit einem Dillzweig garnieren und servieren.



3. Kabeljau mit Kräuterkruste auf Tomatengemüse

Kabeljau mit Kräuterkruste auf Tomatengemüse

1 Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Die Semmelbrösel mit den gehackten Kräutern vermengen und auf einen flachen Teller geben. Die Eier verquirlen und ebenfalls in einen Teller gießen.

2 Den Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Durch die verquirlten Eier ziehen und in den Kräuterbröseln panieren. Im heißen Olivenöl auf jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten.

3 Für das Gemüse die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und grob würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

4 Paprika, Zwiebeln und Knoblauch im heißen Olivenöl 3–4 Minuten anschwitzen. Die Tomaten zugeben und alles schwenken, dann salzen, pfeffern und 2–3 Minuten gar ziehen lassen.

5 Das Gemüse mit den Kabeljaufilets auf Tellern anrichten und mit Basilikumblättern garniert servieren.



Zutaten für 4 Personen

4 Kabeljaufilets (je etwa 160 g)

etwa 80 g Semmelbrösel

2 EL frisch gehackte Kräuter, z. B. Basilikum
und Thymian

2 Eier · Salz · frisch gemahlener Pfeffer

2–3 EL Mehl · Olivenöl (zum Braten)

Für das Gemüse:

2 Paprikaschoten (rot und gelb)

2 rote Zwiebeln · 400 g Kirschtomaten

2 Knoblauchzehen · 3 EL Olivenöl

Basilikumblätter (für die Garnitur)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

4. Rumpsteak mit marinierter Papaya und grünem Chili

Rumpsteak mit marinierter Papaya und grünem Chili

750 g Rumpsteak

Öl zum Einpinseln

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Salatblätter

Marinierte Papaya und grüner Chili:

350 g grüne (unreife) Papaya

2 grüne Chilis, entkernt und fein gehackt

1 Tasse zerzupfte frische Minzeblätter

½ Tasse frische Korianderblätter

3 El Zitronensaft

2 El Fischsauce*

2 El Zucker

Die Papaya in feine Streifen schneiden und mit Chilis, Minze, Koriander, Zitronensaft, Fischsauce und Zucker mischen.

15 Minuten marinieren lassen. Das Fleisch mit etwas Öl einpinseln und mit Pfeffer bestreuen. Auf einem heißen Grill 2 Minuten oder nach Belieben länger auf jeder Seite braten.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf Salatblättern anrichten, dann mit der marinierten Papaya garnieren. Mit Zitronenschnitzen servieren. Für 4 Personen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion ca. 330 kcal/1390 kJ

42 g E · 13 g F · 7 g KH



5. Mascarponecreme mit Aprikose

Mascarponecreme mit Aprikosen



1 Den Mascarpone mit dem Joghurt glatt rühren. Die Zitrone auspressen und zusammen mit dem Zucker, dem Vanillezucker und dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben.

2 Die Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Mit den Mandeln und dem Likör vermengen.

3 Die Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Mit einem Viertel der Aprikosenmasse mischen und auf vier Gläser verteilen. Darauf die Mascarponecreme geben und mit den restlichen Aprikosen abschließen. Mit Blüten und Blättern garniert servieren

Zutaten für 4 Personen

400 g Mascarpone · 100 g Joghurt

½ Zitrone · 50 g Zucker

1 EL Vanillezucker · ½ Vanilleschote

100 g Sahne (30 % Fett)

300 g Aprikosen (ersatzweise reife Pfirsiche)

2 EL gehackte Mandeln

4 cl Aprikosenlikör · 200 g Erdbeeren

Zubereitungszeit: 30 Minuten