

Mo. 04.07. – Sa. 09.07.



AUS DER REGION DAS BESTE

FAMILIENKOCHKISTE

Zutaten:

- 250 g Penne
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- etw. Olivenöl
- 2 Knoblauchzehe
- 50 ml Rotwein
- 3 EL Balsamico Bianco-Essig
- 100 ml Gemüsebrühe
- 5 Datteln
- 2 Dosen Tomaten
- 3 TL Kapern
- 1 EL Tomatenmark
- etw. Salz & Pfeffer
- etw. Chiliflocken
- 500 g Cherrytomaten
- 2 Mozzarella
- etw. Basilikum, frisch

Vegetarischer Nudelauflauf

Die Penne in Salzwasser sehr bissfest kochen, etwas 2 Minuten weniger als in der Packungsangabe. Die Aubergine waschen und mit Schale in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Die Zwiebel würfeln und bei mittlerer Hitze in Olivenöl in einer großen und tiefen ofenfesten Pfanne anbraten. Den Knoblauch schälen und würfeln. Den Knoblauch und die Aubergine in die Pfanne geben und scharf anbraten, dabei gelegentlich wenden. Nach ca. 5 Minuten mit Rotwein, Balsamico Essig und Gemüsebrühe ablöschen. Die Datteln in Ringe schneiden. Die Hitze runterdrehen und die gestückelten Tomaten, Datteln und Kapern dazu geben. Das Tomatenmark unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Abschließend die Pasta unterrühren. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hitze ausstellen. Die Cherrytomaten halbieren und unterrühren. Den Mozzarella klein würfeln und über die Pfanne geben. Die Pfanne in den Ofen geben und für 25 Minuten backen. Nach Ende der Backzeit die Basilikumblätter zupfen und über den fertigen Nudelauflauf geben.

Zutaten:

- 500 g Spitzkohl
- 1 TL Salz
- 2 große Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel, rotschalig
- 150 g Crème fraîche
- 100 g Mayonnaise
- Salz und Pfeffer

Spitzkohlsalat

Den Spitzkohl putzen, vierteln (wenn ein halber Kohl verwendet wird, einen ganzen Kohl achteln) und den harten Strunk entfernen. In ganz feine Streifen schneiden. Mit dem Salz in einer Schüssel mischen und kräftig kneten. Die Möhren putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel putzen, ganz lassen. Den Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und den Apfel zusammen mit der Zwiebel in feine Streifen hobeln. Zum Kohl geben. Crème fraîche mit der Mayonnaise verrühren. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Zum Gemüse in die Schüssel geben und alles gut verrühren. Den Salat 1 Stunde ziehen lassen.

Zutaten:

- 1 kg Frühkartoffeln
- 200 g Crème fraîche
- 1 Bund Dill
- etw. Salz

Frühkartoffeln mit Crème fraîche und Dill

Die Papierhaut von den Frühkartoffeln mit dem Messer abschaben, in leicht gesalzenem Wasser abkochen, abgießen. 2 EL von der Crème fraîche und klein geschnittenen Dill in den Topf zu den Kartoffeln geben, mit dem Deckel verschließen. Ein Geschirrtuch über den Deckel legen und an den Topfgriffen fest halten, den Topf zwei- bis dreimal aufschütteln, fertig. Restliche Crème fraîche dazu servieren.

GOOTEN APENTIET.