



AUS DER REGION DAS BESTE

Zutaten:

500 g Cherrytomaten
400 g Nudeln
z.B. Tortiglioni o. Penne
500 g passierte Tomaten
200 g Schlagsahne
30 g Parmesan
20 g Basilikum
2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer
2 EL Olivenöl

Zutaten:

500 g Zucchini
60 g Weizen- oder Vollkornmehl
50 g Haferflocken
100 g Feta
50 g geriebenen Käse
1 Ei
50 g Speck (optional)
1 Frühlingszwiebel (optional)
1 TL Italienische Kräuter
Salz, Pfeffer
Kräuterquark zum dippen

Zutaten:

100 g Reiswaffeln, ungesalzen
400 ml Wasser, kaltes
1 rote Zwiebel
4 EL Tomatenmark
1 gehäufter EL Petersilie
1 Ei
2 EL Paniermehl
Salz und Pfeffer
Paprika
Kreuzkümmel
Koriander
Butterschmalz

FAMILIENKISTE

MO. 17.01. – SA. 22.01.

Tomate Mozzarella Nudelauf

Als erstes reichlich gesalzenes Nudelwasser aufsetzen und die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Außerdem den Backofen auf 200° Ober-Unterhitze (180° Umluft) vorheizen und die Auflaufform leicht einfetten. Die rote Zwiebel und die 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die 500 g Cherrytomaten waschen und halbieren, beide Mozzarella Kugeln abtropfen lassen. Die 20 g Basilikum waschen und die Blätter ab- und klein zupfen. Die 30 g Parmesan reiben. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebel- und Knoblauch-Würfel bei sanfter Hitze glasig andünsten. Im Anschluss die 500 g passierte Tomaten sowie die 200 g Sahne unterrühren und mit einer kräftigen Prise Zucker würzen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken und die Soße ca. 2-3 Minuten einkochen. Zum Schluss den geriebenen Parmesan hineinrühren. Abgegossene Nudeln in den Topf oder in die Pfanne zur Soße. Ebenfalls die Cherrytomaten und den Basilikum hineingeben sowie 1 Mozzarella-Kugel hinein zupfen und alles gemeinsam verrühren. Nun alles in die leicht gefettete Auflaufform und die zweite Mozzarella-Kugel zerzupfen und darüber verteilen. Den Auflauf im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten überbacken.

Schnelle Zucchini Bratlinge

Zucchini fein raspeln, etwas Salz drauf geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Danach die Zucchini mit Küchenpapier trocken tupfen, so dass die Flüssigkeit raus geht. Den Feta in kleine Stücke und die Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit den Händen gut durchkneten. Danach kleine Bratlinge formen. Bei mittlerer Hitze die Bratlinge von beiden Seiten 5 – 8 Minuten braten bis sie schön goldbraun sind. Oder im Ofen bei 200 Grad Umluft die Bratlinge ca. 25 Minuten backen. Dann mit dem Kräuterquark servieren und genießen.

Tipp: Aus der Pfanne schmecken sie etwas besser.

Würzige Reiswaffelfrikadellen

Die Reiswaffeln zerbröseln, mit dem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Danach die klein gewürfelte Zwiebel, Tomatenmark und die Gewürze untermengen. Salz und Pfeffer kann man ruhig großzügig verwenden. Die Masse 2 - 3 Stunden (oder über Nacht) stehen lassen und dann die Petersilie, das Ei und das Paniermehl unterrühren, evtl. nachwürzen. 8 Frikadellen formen und diese in Butterschmalz oder Öl braten, bis sie schön braun sind.

Tipp: Schmeckt super als Burger-Patty oder einfach nur mit Senf.

GOOTEN APENTIET.