



AUS DER REGION DAS BESTE

Zutaten:

500 g Bohnen, frische grüne
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
3 Möhren
420 g passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
2 TL Oregano
2 Feta-Käse
etwas Wasser

Zutaten:

1 Aubergine
2 Zucchini
2 rote Paprika
2 gelbe Paprika
1 gr. Dose geschälte Tomaten
1 Zwiebel
4 Zehen Knoblauch
1 TL Rosmarin
1 EL Thymian
1 EL Salbei, frisch, gehackt
1 TL gehäuft, Zucker
100 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer
½ Tube Tomatenmark

Zutaten:

500 g Rinderhackfleisch
2 Dosen Pizzatomen
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
etwas Tomatenmark
2 TL Oregano, gerebelt
2 TL Majoran, gerebelt
2 TL Basilikum, gerebelt
2 TL Paprikapulver
Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 TL Zucker
500 g Spaghetti
Parmesan

FAMILIENKISTE

MO. 24.01. – SA. 29.01.

Griechischer Bohnenauflauf

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Bohnen putzen und in frischem Wasser ca. 6 Minuten kochen, bis sie gerade eben bissfest sind, sie garen ja noch 1 Std. im Backofen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Die Möhren ebenfalls zerkleinern (halbieren und dann in Scheiben schneiden). Mit Salz, Pfeffer, Oregano oder italienischen Kräutern, passierten Tomaten und Bohnen vermengen und in eine feuerfeste Form geben. Mit etwas Wasser auffüllen, so dass die Bohnen gerade bedeckt sind. Vorsichtig umrühren. In den vorgeheizten Backofen geben und 1 Std. backen, dabei entsteht eine sämige Sauce. Währenddessen 3 - 4 mal umrühren. Ca. 10 - 15 Minuten vor Ende der Garzeit den Schafskäse unzerteilt darauf legen und kurz mitbacken. Auf Tellern anrichten, dabei die Schafskäsestücke halbieren.

Tipp: Dazu passen Kartoffeln in allen Varianten oder einfach Weißbrot.

Ratatouille

Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel grob würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Auberginenstücke einsalzen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen und dann gründlich abtupfen. In einer großen Pfanne mit hohem Rand das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Zucchini darin anbraten, Paprika zugeben und als letztes die Aubergine zufügen. Etwa 5 Minuten kräftig braten. Tomatenmark zugeben und unterrühren, salzen und pfeffern. Knoblauch und Kräuter sowie die geschälten Tomaten und den Zucker dazugeben. Den Herd auf mittlere Flamme stellen und das Ratatouille etwa 20 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig etwas Wasser zufügen. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben.

Tipp: Ratatouille schmeckt mit Baguette oder Reis super, ist aber auch als Beilage zu Fleischgerichten klasse.

Schnelle Bolognese Sauce

Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten (Optional kann auch vegetarisches Hack genommen werden). Die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein würfeln und kurz mit braten. Das Tomatenmark hinzugeben und kurz anrösten. Die Dosentomaten, die Kräuter, das Paprikapulver und den Zucker hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und der Gemüsebrühe abschmecken. Den Deckel aufsetzen und die Sauce ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit kann man die Spaghetti kochen und den Parmesan reiben.

GOOTEN APENTIET.