

Gemeinsam essen, kochen, reden!

Heute wird gekocht:

Gemüse aus dem Ofen und der Pfanne

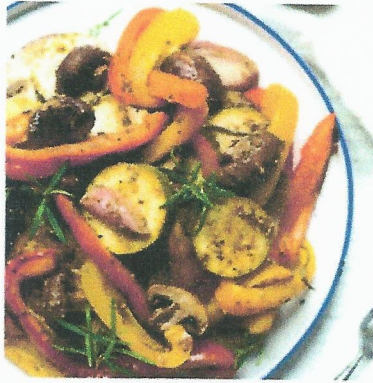
Pasta &

Quarkspeise

01.03.2023

Referent: Gaetano Ingrassia





Italienische Antipasti

VORBEREITUNG 20 Minuten

ZUBEREITUNG 15 Minuten

ARBEITSZEIT 35 Minuten

PORTIONEN 4 Portionen

ZUTATEN

- 120 ml Olivenöl
- 3 EL Balsamico
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Oregano getrocknet
- 1 1/2 Handvoll Rosmarin
- 2 Paprika
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 150 g Pilze
- 2 Schalotten
- Salz und Pfeffer

ANLEITUNGEN

1. Ofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Öl, Balsamico, geschälten Knoblauch, Oregano und eine Handvoll Rosmarin mit einem Mixer mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Paprika, Aubergine und Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen und vierteln. Schalotten schälen und vierteln.
4. Gemüse mit der Sauce vermischen und auf dem Backblech verteilen. Mit dem restlichen Rosmarin bestreuen.
5. 15 Minuten backen, dann Ofen ausstellen und weitere 60 Minuten im heißen Ofen stehen lassen.

Die Antipasti schmecken auch mit anderem Gemüse der Saison mega. Toll sind zum Beispiel grüner Spargel und andere Pilzsorten. Luftdicht verpackt im Kühlschrank halten sich die selbstgemachten Antipasti ein paar Tage.

Pasta Primavera

für 2 Personen (ca. Angaben, Rezept modifiziert von Uwe)

- 180 g Fettuccine , Linguine oder Spaghetti
- 200 g Gemüse: Dicke Bohnen, grüner Spargel, Erbsen, Zuckrerbsen
(eine Sorte allein oder gemischt nach Gusto)
- 15 g Butter
- 1 Stange Sellerie nach Belieben; in Röllchen geschnitten
- 1 Zwiebel nach Belieben; gehackt
- 1 EL Mehl
- 150 ml Sahne
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Parmesan; gerieben
- Salz, Pfeffer, Oregano

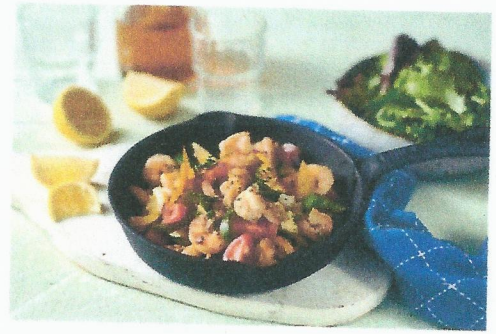
Während die Past kocht:

Butter im Topf erhitzen und Sellerie und Zwiebel andünsten, Gemüse hinzugeben, etwas Wasser und Salz oder Brühe hinzufügen und köcheln lassen bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Mehl darüber streuen, verrühren und die Sahne angießen. Knoblauch, Gewürze und Parmesan hinzufügen. Alles nochmal kurz aufkochen lassen. An die Pasta geben und gut vermengen.

Parmesan zum Bestreuen nach Belieben.



Low-Carb-Garnelen-Gemüse-Pfanne



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------|-------|
| Garnelen roh, tiefgefroren | 600 g |
| Thymian, frisch | 1 g |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Zucchini | 2 St. |
| Paprika, grün | 1 St. |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Cherrytomaten | 250 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Olivenöl | 4 EL |
| Zitronen | 1 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne, Küchenkrepp

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Anschließend unter fließendem Wasser waschen und auf Küchenkrepp trocknen. Thymian waschen und trocken schütteln. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Zucchini und Paprika unter Rühren ca. 5 Min. anbraten. Anschließend Gemüse auf einen Teller geben. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Garnelen, Knoblauch und Thymian in der Pfanne ca. 2 Min. anbraten.

3. Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Gemüse und Tomaten in die Pfanne geben und ca. 1 Min. erwärmen. Low-Carb-Garnelen-Gemüse-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zitrone servieren.

Guten Appetit!

PILLEKUCHEN



UNSER KOCHTIPP

Eine Empfehlung von Hans-Jürgen Ufer, Chef von „Ufers Bergischer Stube“ in Eichholz.

Pillekuchen

Zutaten für eine Person:

- 300 Gramm große Kartoffeln geschält
- 1 Esslöffel Mehl
- 1 Ei, etwas Milch
- 1 kleine Zwiebel
- Salz, Muskat
- Schmalz zum Braten

Zubereitung:

1. Kartoffeln grob raspeln, die Zwiebel fein reiben.
2. Die Masse mit den restlichen Zutaten vermengen, mit Salz und Muskat abschmecken.
3. Schmalz in einer Pfanne auslassen und die gewürzte Kartoffelmasse goldgelb beidseits ausbacken.

Garnitur: Pillekuchen serviert man mit Spiegeleiern u. knusprig gebratenen Speckscheiben oder mit Schwarzbrot, Butter und Rübenkraut. Guten Appetit!

Westfälische Quarkspeise



Dessert-Klassiker aus Westfalen

Zubereitungszeit: 15 min

Wartezeit:

Backzeit:

ZUTATEN

500 g Quark

125 g Zucker

125 ml Milch

1 Glas Sauerkirschen (370 g Abtropfgewicht)

150 g Pumpernickel

100 g Zartbitter-Schokolade, geraspelt oder fein gehackt

2-3 EL Kirschwasser (alternativ Kirschsafft)

ZUBEREITUNG

1. Den Quark mit 100 g Zucker und der Milch verrühren und zur Seite stellen.
2. Die Kirschen auf einem Sieb gründlich abtropfen lassen.
3. Pumpernickel zerbröseln und mit dem restlichen Zucker mischen. Kirschwasser (oder Kirschsafft) und Schokolade dazugeben und verrühren.
4. Je nach Größe 4-6 (Dessert)Gläser bereitstellen. Nun schichtweise einfüllen. Zuerst die Pumpernickel-Schoko-Krümel, dann die Kirschen und danach die Quarkcreme. Wiederholen bis die Gläser gefüllt bzw. alles verteilt ist.
5. Vor dem Servieren sollte die Quarkspeise ca. 2 Stunden kühl gestellt werden