



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Zucchini und Mangold

Herrlich frische Pasta mit Mangold, Tomate und Zitrone 😊

Zutaten:

250 g Lieblingspasta (es empfehlen sich Farfalle oder kurze Nudeln), 5-6 große Mangoldblätter, 3-4 mittelgroße Tomaten, frischer Thymian, frischer Basilikum, Abrieb einer Bio-Zitrone, ein Becher Creme fraiche (oder vegane Alternative), 1 Knobizehe, Olivenöl, Salz + Pfeffer

Zubereitung

Mangoldblätter gründlich waschen, vom Stil schneiden. Stile in 1-1,5cm kurze Stücke schneiden. Blätter grob zerrupfen. Knobi fein hacken. Tomaten in kleine Stücke schneiden, wer mag, häutet auch. Thymian hacken, Basilikum grob schneiden. Nudelwasser aufsetzen, gut salzen. In einer großen Pfanne den Knobi mit den Mangoldstilen in Olivenöl sanft anschwitzen, nach ein paar Minuten Tomaten-Stücke und Thymian dazu geben und unter gelegentlichem Rühren weiter braten.

Pasta nach Packungsanweisung kochen. Kochwasser kellenweise zu dem Mangold geben, Creme fraiche einrühren, so viel Pastawasser hinzufügen, dass eine cremige Sauce entsteht. Mangoldblätter dazu geben, wenige Minuten mitgaren. Pasta zur Sauce geben und gut verrühren. Ggf. noch Pastawasser dazu geben. Zitronenabrieb einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Basilikum-Blätter garniert servieren.





Für alle Fans von Baba Ganoush und Houmus kommt hier unser vielleicht letztes Rezept aus Zucchiniis :)

Zutaten:

3 große Zucchiniis, 2 Zehen Knoblauch, ca. 60 g Tahin, Saft einer ½ Zitrone, ½ Teelöffel Cumin, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini halbieren und der Länge nach durchschneiden.

Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zucchinhälften darin von beiden Seiten anbraten bis sie weich und goldbraun sind. Dazu einen Topf auf die Zucchiniis drücken und kräftig brutzeln lassen. Das dauert ca. 10 Minuten. Nach 8 Minuten geschälten Knoblauch hinzufügen.

Zucchiniis und Knoblauch in eine Schüssel geben, Salz, Pfeffer, Cumin, Zitronensaft und Tahin hinzufügen und im Mixer oder mit Pürierstab pürieren.

Wer mag kann geröstete Sonnenblumenkerne und etwas Olivenöl als Topping hinzugeben.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

