

*GEMÜSE*

*EINMAL*

*ANDERS*

6 AUSGEWÄHLTE REZEPTE  
VON REINHARD TARMANN



## **KÜRBISWÄHE**

### **Zutaten für 4 Personen**

#### **Teig:**

250 g	Weizenvollkornmehl
etwas	Salz
1	Ei
2-3 Eßl.	Wasser
100 g	kalte Butter

#### **Zum Bestreuen:**

1 Eßl.	geriebener Parmesan
2 Eßl.	Semmelbrösel

#### **Füllung:**

1 Eßl.	Butter
1	große, in Ringe geschnittene Zwiebel
1 kg	in feine Streifen geschnittener Speisekürbis
1 Eßl.	Rosenpaprika
3 Eßl.	Mostessig
etwas	Salz, Pfeffer
je 1	Kaffeelöffel fein gehackte. Petersilie und Estragon
50 g	Kürbiskerne

#### **Guss:**

¼ l	Sauerrahm
3	Eier
1	Kaffeelöffel Salz
etwas	weißer Pfeffer, Muskatnuss

Für den Teig die Zutaten der Reihe nach zu einem glatten Teig verkneten und ½ Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

Den Teig auf die Größe einer Wähenform ausrollen und die leicht befettete Form damit auslegen. Parmesan und Brösel mischen und auf dem Teig verteilen.

Die Butter erhitzen, die Zwiebelringe hinein geben und glasig anlaufen lassen. Den Kürbis dazugeben und gut durchrösten.

Paprika und Mostessig unterrühren und das Ganze so lange dünsten, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Nach dem vollständigen Erkalten würzen, Petersilie, Estragon und Kürbiskerne unterrühren und auf dem Teig verteilen.

Für den Guss Sauerrahm und Eier gut verrühren, würzen und über die Füllung gießen.

Die Form auf die zweitunterste Schiene des vorgeheizten Rohres schieben.

#### **Backtemperatur**

Strom:	vorheizen und backen bei 220 Grad
Gas:	vorheizen und backen bei 4
Backzeit:	35 - 40 Min.



## **GEMÜSE-KÄSEPALATSCHINKEN AUF KRÄUTERSAUCE**

Zutaten für 4 Personen

### **Palatschinken:**

125 g Mehl  
0,1 l Milch  
3 Eier  
75 g passierter Spinat  
Öl  
Muskatblüte gemahlen, Salz, Knoblauch,  
Pfeffer weiß gemahlen

### **Fülle:**

400 g Gemüsestreifen  
25 g Olivenöl  
250 g Ziegenkäse  
25 g Teebutter  
25 g Brösel  
0,4 l Kräutersauce  
italienische Kräuter

### **Zubereitung:**

- Palatschinkenteig herstellen und ½ Stunde rasten lassen - kleine Palatschinken backen
- Gemüsestreifen in Olivenöl sautieren und würzen
- Palatschinken mit Gemüse und Ziegenkäse füllen, mit flüssiger Butter beträufeln und mit Brösel bestreuen
- im Backrohr bei 200° C 5-8 min backen

Vorbereitungszeit: 20 min

Zubereitungszeit: 10 min

## **ZUCCHINI MIT PARMESANFÜLLUNG**

Für 4 Personen

Pro Portion ca 190 kcal

4	mittelgroße Zucchini
1	kleine Schalotte
2 EL	Butter
40 g	Semmelbrösel
1	Ei
50 g	frisch geriebener Parmesan
	Frisch geriebene Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Olivenöl
2	kleine junge Zucchini zum verzieren

**1.** Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren. Das Innere entfernen und etwas Fruchtfleisch herausschaben. Die Zucchinihälften leicht salzen, mit der Schnittfläche nach unten auf zwei Lagen Küchentrepp legen und abtropfen lassen.

**2.** Die Schalotte schälen und fein hacken. Etwas von der Butter in eine Pfanne geben und die Schalotte bei schwacher Hitze goldgelb andünsten. Die Semmelbrösel dazugeben und bei schwacher Hitze goldgelb rösten.

**3.** Das Fruchtfleisch der Zucchini mit den gerösteten Semmelbröseln und der Schalotte in eine Schüssel geben und verrühren. Ei und Parmesan hinzufügen und alles gut vermischen. Es sollte eine feste Masse entstehen, bei Bedarf noch etwas Semmelbrösel zum Binden unterrühren. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen und zum Schluss mit ein bis zwei Spritzern Olivenöl verfeinern.

**4.** Den Backofen auf 200° C vorheizen.

**5.** Die Zucchinihälften mit der Masse füllen und 2 - 3 Butterflöckchen auf der Fülle verteilen. Mit Zucchini Scheiben verzieren.

**6.** Eine Auflaufform mit der restlichen Butter einfetten, die gefüllten Zucchini hineinlegen und auf die Mittelschiene in das Backrohr geben. Etwa 20 - 30 Minuten garen.

## **KARFIOL-TERRINE MIT BROCCOLI**

Zutaten für 4 Personen

1	Rose Karfiol (ca. 500g)
1 Pck.	Gelatine gemahlen
¼ l	Obers
etwas	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
250 g	Broccoli

### **Zum Bestreichen:**

6 Eßl.	Kochwasser
½ Pck.	Gelatine gemahlen

Karfiol in kochendem Salzwasser kernig weich kochen, herausnehmen und in kaltem Wasser auskühlen lassen. Auf einem Sieb gut abtropfen lassen und dann passieren. Die Gelatine nach Vorschrift auf der Packung auflösen und das Obers steif schlagen. Gelatine und Schlagobers unter den Karfiol ziehen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Broccoli in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, herausnehmen und gut abtropfen lassen. 1/3 der Karfiolmasse in eine Terrinenform füllen, mit Broccoli belegen und die restliche Karfiolmasse darauf verteilen.

Die Terrine 3 - 4 Std. in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren kurz in heißes Wasser stellen und dann auf eine Platte stürzen.

Die Gelatine mit Kochwasser auflösen und, sobald die Masse zu gelieren beginnt, die Terrine damit bestreichen.



## **ZUCCHINIAUFSTRICH**

Zutaten für 4 Personen

300 g	junge Zucchini
	Meersalz
1	Zwiebel (etwa 100g)
2	Knoblauchzehen
2	Eier
2 Eßl.	Kalt gepresstes Olivenöl
1 Bund	Petersilie
2 Eßl.	Crème fraîche
1 Eßl.	Zitronensaft
1	kräftige Prise Cayennepfeffer
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

### **Zum Bestreuen**

1 Teel.	edelsüßes Paprikapulver
---------	-------------------------

1. Die Zucchini waschen, putzen, fein raspeln, leicht salzen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Dann portionsweise in einem sauberen Tuch leicht ausdrücken.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein hacken.
3. Die Eier in 10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, schälen und klein würfeln.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten. Die Zucchini hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren schmoren, bis die entstandene Flüssigkeit verdampft ist. Das dauert 10 - 15 Minuten.
5. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Zucchini Mischung auskühlen lassen, dann mit den Eierwürfeln und der Hälfte der Petersilie vermengen.
6. Die Crème fraîche unterrühren. Den Zucchini aufstrich mit dem Zitronensaft, dem Cayennepfeffer, etwas Meersalz und reichlich Pfeffer pikant abschmecken. Den Zucchini aufstrich mit der restlichen Petersilie und dem Paprikapulver bestreut servieren. Er passt gut zu gebuttertem Vollkornbrot.

## **GEBACKENES GEMÜSEGRÖSTEL MIT ZWIEBELSAUCE UND ROTWEINSCHALOTTEN**

Zutaten für 4 Personen

### **Gröstel**

25 g	Teebutter
10 g	Schalotten
150 g	gekochte Kartoffeln
300 g	buntes, gekochtes Gemüse
150 g	geriebener Bergkäse
	Schweinsnetz
	Kümmel geschrotet

### **Panier**

50 g	Mehl
2	Eier
100 g	Brösel

### **Sauce**

75 g	Röstzwiebel
½ l	Bratensaft

### **Rotweinschalotten**

400 g	geschälte Schalotten (Perlzwiebeln oder kleine Zwiebeln)
½ l	kräftiger Rotwein
50 g	Rohrzucker
1 cl	Rotweinessig

Vorbereitungszeit: 25 min

Zubereitungszeit: 10 min

### **Zubereitung:**

Schalotten in Butter goldgelb anrösten, Kartoffeln und Gemüse begeben, würzen und kurz sautieren (= dünsten). Kurz überkühlen, den Käse untermengen und portionsweise in das Schweinsnetz einschlagen. Panieren und schwimmend im Fett backen.

**Sauce:** Röstzwiebel und Bratensaft ca. 15 min kochen

**Rotweinschalotten:** alle Zutaten bis zum Sirup einkochen.