

Gemüse der Woche: Dill / Gurken / Zucchini / Spinat / Spargel

Gurkensalat mit Schafskäse

1 Schlangengurke, in dünne Scheiben gehobelt

Salz & Pfeffer

3 EL Olivenöl

2 EL heller Balsamico-Essig

½ TL mittelscharfer Senf

1 EL Sauerrahm

½ Bd. Dill, fein gehackt

3 EL Sonnenblumenkerne

1 Pck. Feta, zerkrümelt

Zuerst die Gurke sehr fein hobeln oder schneiden. Mit etwas Salz bestreuen, kurz verkneten und in einem Sieb abtropfen lassen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gurke fest mit den Händen ausdrücken, mit dem Schafskäse und den Kernen vermengen. Essig, Öl, Senf, Sauerrahm und Dill zu einem Dressing verrühren, nur pfeffern (Vorsicht – Gurken und Feta sind schon gesalzen). Alles vermischen und final abschmecken. Passt gut zu Fisch, Kartoffeln, Bratlingen usw.

Eingeweckte Zucchini wie Essig-Gurken

Eine günstige Alternative zu Essiggurken, um die bald zu erwartende Zucchinienschwemme in den Griff zu bekommen!

Zucchini: beliebig viele, längs in Stifte geschnitten wie „Gurken-Sticks“ und passend zu den Einkochgläsern gekürzt

Gewürze pro Einkochglas:

1/3 TL Salz

5-8 schwarze Pfefferkörner

½ TL Senfsaat

½ TL Dill, TK gehackt oder frisch mit Blüte

einige Zwiebelringe

Mischung zum Einkochen (Menge beliebig hochrechnen):

300ml Weißweinessig

500ml Wasser

ca. 100-150g Zucker (nach Geschmack mehr oder weniger)

Die Einkochgläser sterilisieren, danach die Gewürze auf die Gläser verteilen. Die Zucchini (roh) hochkant und eng in die Gläser stecken. Die Einkochflüssigkeit aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Bis kurz unter den Glasrand über die Zucchini (roh) gießen. Die Gläser verschließen und bei 90°C (Backofen, Einweckautomat oder Wasserbad auf dem Herd) 30 Minuten einkochen. Vor dem Öffnen mind. 4 Wochen ziehen lassen.

Imkersuppe

300 g frisches Sauerkraut, klein geschnitten

1 Zwiebel, fein gehackt

etwas Butter

4 Orangen, davon ca. 1/8 l frischer Orangensaft und 1 geschält und in kleine Stücke geschnitten

½ l Gemüsebrühe

Salz & Pfeffer

1 Prise Ingwerpulver

1 EL Bienenhonig

300 g Sauerrahm

3 EL Kürbiskerne

1 Bund Dill, gehackt

Zwiebel in etwas Butter glasig dünsten. Das kleingeschnittene Sauerkraut sowie die Orangenstückchen, Saft, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Ingwer und Honig hinzufügen und ca. 45 Min. auf kleiner Flamme weichkochen lassen. Zum Schluß Sauerrahm zufügen. Suppe im Mixer pürieren, evtl. nachwürzen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Suppe mit etwas Sauerkraut, Kürbiskernen und Dill garnieren.

Knusprige Teigtaschen mit Spinat

ca. 0,8 kg Blattspinat

Salz & Pfeffer

2 EL Rosinen

1 Bund Lauchzwiebeln

je 1 Bund Petersilie und Dill

5 EL Olivenöl + 2 EL

50 g Langkornreis

2 Pck. Blätterteig

1 Ei

125g Naturjoghurt

1 EL Sesamsamen

Spinat putzen, waschen, abtropfen. In Streifen schneiden oder grob hacken. 1 EL Salz in den Spinat kneten und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Kräuter waschen, hacken. Spinat gut abtropfen. Öl erhitzen. Lauchzwiebeln und Spinat darin kurz andünsten. Reis, Rosinen, Kräuter und Pfeffer zufügen. Mit etwas Wasser angießen und zugedeckt ca. 15 Min. dünsten, bis der Reis bissfest ist. Abkühlen lassen.

Ei mit Joghurt und 2 EL Olivenöl verrühren. Blätterteige ausrollen und je in 8 gleich große Stücke teilen. Auf die untere Hälfte jeweils 1 EL Spinatfüllung setzen. Die Ränder mit der Ei-Joghurt-Mische bestreichen, zuklappen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, obendrauf ebenfalls bestreichen. Auf Wunsch mit Sesam bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.

Mit Spargel gefüllte Pfannkuchen

Pfannkuchenteig (nach einem bewährten Rezept)

Grüner Spargel (je Pfannkuchen etwa 2-3 Stangen)

250g frische Champignons

1 Pck. geriebener Gouda

½ Becher Schlagsahne

Butter

Salz & Pfeffer

1 TL Zitronensaft

eventuell ½ Bd. Schnittlauch

Die Champignons schälen und in Butter dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den halben Becher Sahne zugeben. Den nach einem bewährten Rezept und eventuell mit Schnittlauch verfeinerten Pfannkuchenteig in heißem Fett zu Pfannkuchen backen. Den Spargel im unteren Drittel schälen, und als ganze Stangen in etwas Butter bissfest anbraten. Salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft ablöschen.

Die Pfannkuchen dann mit dem Spargel und der Champignonsauce füllen und dem geriebenen Gouda bestreuen. Im Ofen unter dem Grill bei 200 Grad kurz (5-10 Min.) überbacken.