

Gemüse der Woche: Paprika / Tomaten / Zucchini / Aubergine

Shakshuka – absolutes Soul-Food

2 Paprika rot
1 Paprika gelb
1 Zwiebel groß
3 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Cayenne-Pfeffer
800 g Strauchtomaten
1 TL Salz
1 TL Vollrohrzucker (Moscobado) oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl
4 Eier
½ Bd. Petersilie oder Koriander

Paprika und Zwiebel putzen und in feine Streifen schneiden.

Öl in eine heiße Pfanne geben, Paprika und Zwiebel bei niedriger bis mittlerer Hitze 20 Minuten schmoren. Ab und zu umrühren. Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit Tomatenmark, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer zum Gemüse geben. Weitere 2 Minuten schmoren lassen. Tomaten würfeln, mit in die Pfanne geben und mit Salz abschmecken.

15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen, dabei häufig umrühren.

Hitze herunterstellen: Mit einem Kochlöffel kleine Mulden schaffen, Eier einzeln hineingeben und 10 Minuten stocken lassen. Mit Petersilie oder Koriander garnieren und mit Brot servieren.

Entweder in einer großen Pfanne für alle zubereiten oder portionsweise in kleineren Pfannen.

Paprikaschoten mit Gemüsefüllung

2 Zwiebeln
2 Möhren
4 Knoblauchzehen
4 Tomaten
2 Kartoffeln
1/2 Tasse Couscous
Petersilie
Salz & Pfeffer
4 rote Paprika
Olivenöl

Ca. 100g kräftiger geriebener Käse zum Überbacken

Kleingeschnittene Zwiebeln in heißem Öl goldbraun werden lassen. Möhren und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, hinzufügen und mit etwas warmem Wasser auffüllen. Kochen lassen. Dann nach und nach Tomatenwürfel, Knoblauch, Petersilie und zum Schluss den Couscous hinzugeben und würzen. Die fast gare Masse in ausgehöhlte Paprikaschoten füllen, mit Käse bestreuen, leicht gekantet in eine Form stellen, eine Tasse Wasser dazugießen und in der Röhre schön braun braten.

Tipp: Auch so schmeckt's köstlich! => Überflüssige Füllung in einer Ecke der Form mit überbacken (natürlich ohne Wasser)!

Poulet à la Basquaise (Baskisches Huhn)

2 große Hähnchen-Schenkeln (oder 3 kleine)
100 gr Rinder- oder Schweineschinken
500 gr Konserventomaten (praktischer als die Tomaten selber zu schälen)
2 große Paprika
2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen
200 ml trockenen Weißwein
1 Msp Cayenne-Pfeffer
3 EL Öl (Olivenöl oder Rapsöl)
2 EL gehackte Petersilie
Salz & Pfeffer

In einer Casserole (Gusseiserner Topf, Bräter oder zur Not in einem normalen Kochtopf) die Hähnchenschenkel mit den 3 EL Öl braten. Wenn sie schön goldbraun sind aus der Casserole nehmen und warm aufbewahren. Den Schinken in Würfel geschnitten sowie die Zwiebeln im selben Topf für ca. 3 Minuten anbraten.

Die Tomaten und Paprika klein würfeln. Mit der zerdrückten Knoblauchzehe und dem Cayennepfeffer sowie Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend die 200 ml Weißwein dazugeben. Das Fleisch wieder in die Casserole tun und das Ganze 45-50 Minuten köcheln lassen (zugedeckt), bis das Fleisch sich vom Knochen löst. Mit Reis, Couscous oder Baguette servieren.

Antipasti vom Grill (oder aus dem Ofen)

2 Zucchini
1 Aubergine
2 rote Paprika
Meersalz
Olivenöl

frische oder getrocknete Kräuter: Rosmarin, Thymian, Oregano

Chiliflocken und Knoblauchzehen nach Geschmack

Aubergine und Zucchini waschen und schräg in ca. ½ cm dünne Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren, waschen und entkernen, in ca. 4cm breite Streifen teilen. Mit ausreichend Olivenöl, Salz und Kräutern, Chili und halbierten Knoblauchzehen vermengen, gerne über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

Auf einem Backblech verteilen, dabei die Paprika mit der Haut nach oben drehen und im Ofen bei 180°C unter der Grillfunktion ca. 10 Min. oder bis zum gewünschten Bräunungsgrad grillen.

Oder auf dem Grill unter regelmäßigem Wenden grillen. Sofort heiß oder später kalt als Antipasti mit Oliven servieren. Dazu passt Focaccia und ein Kräuterdip oder Aioli.

Focaccia mit Rosmarin (ca. ½ Blech)

21 g Hefe, frische
250 g Weizenmehl, (Type 550)
7 EL Olivenöl, kalt gepresstes
1 TL Meersalz, grobes
7 Stiele Rosmarin, frisch, ersatzweise getrocknet
150 ml Wasser, lauwarm
½ TL Salz

Rosmarin waschen, trocken tupfen, Nadeln abzupfen und fein hacken.

Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl, das (feine) Salz, die Hälfte des Rosmarins, 2 EL Öl und die aufgelöste Hefe mit dem Knethaken des Handrührgerätes zum glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt im 50°C aufgeheizten Backofen (Ofen nach Erreichen der Temperatur ausschalten) ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig auf einem Backpapier nochmals durchkneten und mit einem Nudelholz auf die Größe 20 - 30 cm ausrollen. Mit einem Kochlöffel Mulden in den Teig drücken, 15 Minuten ebenfalls abgedeckt gehen lassen.

Brot mit 3 EL Öl beträufeln mit 1 TL grobem Meersalz und dem Rest Rosmarin bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225° C E-Herd Ober- Unterhitze, 200°C Umluft, Gas: Stufe 4, 15-20 Minuten backen.

Herausnehmen und sofort mit den restlichen 2 EL Öl beträufeln.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, schmeckt ganz frisch am besten.