

Gemüse der Woche: Aubergine / Zucchini / Gemüsezwiebeln / Bohnen

Lasagne mit Aubergine und Kräuterseitlingen

1 große Aubergine
150 g Kräuterseitlinge
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
einige Zweige frisches Basilikum oder 1 TL getrocknet
2 EL Öl
Salz und Pfeffer
100 g Parmesan
200 g Mozzarella
100 g Crème Fraîche
4 EL Gemüsebrühe
125 ml Tomaten-Passata
12 Vollkorn-Lasagneblätter (etwa 200 g)

Für die Füllung die gewaschene Aubergine und die Kräuterseitlinge klein würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Basilikum fein hacken. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine, Pilze, Zwiebel und Knoblauch darin etwa 10 Min schmoren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und das Ganze abkühlen lassen. Basilikum untermischen.

Den Parmesan reiben, den Mozzarella in Scheiben schneiden. Crème Fraîche, Brühe, Tomaten-Passata, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Lasagneblätter, die Füllung und Tomatensauce abwechselnd in einer Auflaufform schichten, mit der Füllung und Tomatensauce beginnen. Abschließend mit der Tomaten-Passata-Mischung übergießen, mit dem Parmesan bestreuen, und zuletzt mit den Mozzarellascheiben belegen. In den kalten Backofen schieben und bei 200° (Umluft 180°, Gas Stufe 3) auf der mittleren Schiene etwa 35 – 40 Min backen, bis sie oben schön gebräunt ist.

Ratatouille (südfranzösischer Gemüseintopf)

2 Gemüsezwiebeln
500g Paprika
300g Zucchini
400g Auberginen
5 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark
150ml Rotwein
400g Tomaten
2 Knoblauchzehen
3-4 EL feingehackte Kräuter (Rosmarin, Thymian) oder 2 TL getrocknete Kräuter der Provence
Salz & schwarzer Pfeffer

Zwiebeln in Ringe schneiden, Paprika in Streifen, Zucchini in ganze oder halbe Scheiben je nach Dicke, die Auberginen in Würfel. Die Zwiebeln im Öl anbraten, dann Paprika, Zucchini, Auberginen und kleingehackten Rosmarin zugeben, kräftig anbraten. Tomatenmark zugeben, mit Rotwein ablöschen. Gewürfelte frische Tomaten dazugeben bei geringer Hitze 30-45 min. garen lassen. Die Kräuter untermischen und mit Pfeffer pikant abschmecken. Passt zu Reis oder Polenta oder kalt zu Fladenbrot oder Baguette.

Auberginencreme mit Schafskäse

1 Aubergine (à etwa 300g)
3 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
1 Pck. griechischer Schafskäse (Feta)
1 EL Zitronensaft
Salz & Pfeffer
½ TL getrockneter Oregano

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Aubergine waschen und längs halbieren. Die Schnittfläche mit dem Olivenöl einpinseln. Ein Backblech mit Backpapier, glänzende Seite nach oben, auslegen und die Aubergine mit der Schnittfläche nach unten darauflegen. In den Ofen (Mitte) schieben und etwa 30 min. garen.

Die Aubergine herausnehmen und den Stengelansatz entfernen. Den Knoblauch mit dem Schafskäse und dem Auberginenfleisch pürieren. Die Auberginencreme mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und etwa 30 min. kaltstellen.

Dazu: Brot; gegrilltes Fleisch; Pellkartoffeln

Grillgemüse-Spieße (über Nacht mariniert)

2 mittlere Zucchini
2 Gemüsezwiebeln
1 Aubergine
1 rote und gelbe Paprika
1 Maiskolben
2 Knoblauchzehen, gehackt
Olivenöl
Salz
Kräuter nach Wahl, z.B. gehackter Rosmarin, Thymian, Petersilie, Bohnenkraut o.ä.
Holz- oder wiederverwendbare Metallspieße

Die Gemüsesorten putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit dem Öl, Salz, gehacktem Knoblauch und Kräutern über Nacht in einer Schüssel oder Frischhaltedose marinieren. Am nächsten Tag auf die Spieße stecken und auf dem Grill braten. Dazu passt Hummus, Guacamole, Aioli oder andere Dips.

Bohnen mit Tomaten und Salbei

500 g Stangenbohnen
4 Tomaten
1 Gemüsezwiebel
2 EL Butter
2 TL Salbei (gehackt)
Salz & Pfeffer
1 Pr. Zucker

Bohnen waschen, halbieren oder dritteln und in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Tomaten waschen, entstielen und mit heißem Wasser überbrühen. Dann die Haut abziehen und Tomaten vierteln. Zwiebel schälen, vierteln und in breite Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln darin in ca. 10 Min. goldgelb dünsten (mit etwas Salz und Zucker karamellisieren – das Warten lohnt sich!). Bohnen und Tomatenviertel zugeben und kurz mitdünsten.

Mit Pfeffer, Salz und Salbei würzen und heiß servieren. Dazu passen Ofenkartoffeln oder Reis.