

Zucchini / Aubergine / Pfirsich

Zucchini vom Blech (geht gut mit großen Zucchini)

ca. 750g Zucchini
250g Hackfleisch oder 1 Packung Feta
1 Bd. Lauchzwiebeln
400g Tomaten
Öl zum Braten
je ½ TL getr. Basilikum und Oregano
ca. 250g geriebenen Gouda
Salz & Pfeffer

Das Hackfleisch in reichlich Olivenöl scharf anbraten. Die Lauchzwiebeln und Tomaten klein schneiden und hinzufügen: alles dünsten, bis das Hackfleisch gar ist. Mit Salz und Kräutern würzen Oder: Hackfleisch weglassen, stattdessen gewürfelten Schaf-Feta hinzufügen. Die Zucchini längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein geöltes Backblech legen (die Scheiben können ruhig überlappen). Kräftig salzen und pfeffern. Die Mischung auf die Zucchini verteilen, darüber geriebenen Gouda (ca. 250g) streuen, im Backofen bei 180° (Umluft) etwa eine halbe Stunde garen. Passt gut zu Reis.

Eingeweckte Zucchini wie Essig-Gurken

Eine günstigste Alternative zu Essiggurken, um die Zucchini schwemme 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 stifte 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.

Zucchini-Rohkost

500 g Zucchini
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Joghurt
1 EL Rapsöl
1 EL Zitronensaft

Salz, weißer Pfeffer, Cayenne-Pfeffer
ca. 50 g Cherrytomaten
etwas frischen Dill oder Petersilie

Aus Joghurt, Öl und Zitronensaft ein Dressing anrühren, mit den Gewürzen abschmecken. Zucchini in feine Stifte raspeln, Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken. Alles gut miteinander vermengen und im Kühlschrank mind. ½ Stunde ziehen lassen. Mit Cherrytomaten garnieren.

Auberginencreme mit Schafskäse

2 Auberginen (à etwa 300g)
3 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
250g griechischer Schafskäse (Feta)
1 EL Zitronensaft
Salz & Pfeffer
½ TL getrockneter Oregano

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

Die Auberginen herausnehmen und die Stengelansätze entfernen. Den Knoblauch mit dem Schafskäse und den Auberginen pürieren. Die Auberginencreme mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und etwa 30 min. kaltstellen.

Dazu passt: Brot/Focaccia; gegrilltes Fleisch; Pellkartoffeln

Pfirsich-Eistee selbst gemacht

5 Pfirsiche (ca. 500g)
4 Beutel Schwarztee
4 EL Zucker (nach Belieben)
1 EL Zitronensaft
1 Pfirsiche zum Servieren (optional)

Eiswürfel in einem Behälter vorbereiten und einfrieren. Pfirsiche waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Spalten mit Zucker und 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen, auf mittlerer Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, abkühlen lassen.

Währenddessen Wasser aufkochen und den Schwarzen Tee mit 500ml kochendem Wasser und Zitronensaft aufgießen. Ca. 2-4 Min. ziehen lassen (Je nachdem wie stark das Bitter-Aroma herauskommen soll). Beutel herausnehmen, Tee abkühlen lassen.

Eine große Kanne (mind. 1,5L Fassungsvermögen) mit Eiswürfeln und Pfirsichspalten befüllen. Abgekühlten Tee sowie den abgekühlten Pfirsich-Sirup hineingießen und mit 500 ml kaltem Wasser aufgießen. Wer möchte kann nochmals einen Pfirsich waschen, entkernen und in Schnitze schneiden. Die Pfirsichschnitze in den Eistee geben und kalt servieren.