



Zucchini-Involtini mit Macadamia

Noch hält die Kälte sich in unseren Breiten-gerade, doch dieses Gericht schmeckt nach dem sonnigen Italien: Zucchinirollchen mit Ricotta, Mozzarella und Thymian. Buon Appetito!

Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Füllung

1,5 Bio-Zitronen (klein)
7 Zweige Thymian
70 Macadamianüsse
170 Gramm Mozzarella
350 Gramm Ricotta
Salz
Pfeffer (frisch gemahlen)

Für die Soße

3 Schalotten
1,5 Knoblauchzehen
140 Gramm Karotte
1,5 EL Olivenöl
1,5 EL Tomatenmark
500 Milliliter Tomatensaft
1,5 Lorbeerblätter
110 Gramm Crème fraîche
1,5 TL Speisestärke
Rosenpaprika (zum Bestäuben)
Thymian (zum Bestäuben)

Zubereitung

Für die Füllung

Spülen Sie die Zitrone zunächst heiß ab und tupfen sie trocken. Dann können Sie die Schale fein abreiben. Anschließend den

Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Dann 30 g Macadamia-Nüsse klein hacken und den Mozzarella abtropfen lassen

Verarbeiten Sie nun die eine Hälfte des Mozzarellas grob durch eine Küchenreibe und legen Sie die andere Hälfte beiseite. Jetzt können Sie den Ricotta zusammen mit dem geriebenen Mozzarella sowie den gehackten Macadamia-Nüssen, der Zitronenschale und dem Thymian verrühren. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Soße

Verarbeiten Sie Schalotten, Knoblauch und Möhren nach dem Schälen zu sehr feinen Würfeln und erhitzen 1 TL Olivenöl in einem mittelgroßen Topf. Geben Sie nun die Schalotten, Knoblauch und Möhren hinein und lassen sie anbraten. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben und etwa 1 Minute ziehen lassen.

Tomatensaft und Lorbeerblatt ebenfalls dazugeben, aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche und Speisestärke glatt rühren und in die Soße rühren. Etwa 1 Minute köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen.

Den Backofen auf 220 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 5 vorheizen.

Zucchini putzen, abspülen und trocken tupfen. Zucchini der Länge nach in etwa 3 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden. Portionsweise in kochendem Salzwasser 30 Sekunden bis 1 Minute vorkochen. Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und auf einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten. Sollten die Zucchini-

Frühlingsküche



scheiben sehr lang sein, eventuell halbieren.

Jeweils 1-2 TL Füllung auf die Zucchinischeiben geben und aufrollen (ergibt etwa 30 Röllchen). Soße und Röllchen in eine Auflaufform geben. Restlichen Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, halbieren, zusammen mit den restlichen Nüssen auf den Röllchen verteilen. Mit Paprikapulver bestäuben, im Ofen etwa 15 Minuten überbacken.

Herausnehmen, mit dem restlichen Öl beträufeln und mit Thymian bestreuen.

Unser Tipp: Dazu Kräuterreis!



Dorade vom Blech mit Salsa verde

Eine grüne Soße aus Basilikum, Estragon und Petersilie – grandios zu Fisch und Gemüse aus dem Ofen.

Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Salsa Verde

- 2 Sardellenfilets (in Öl)
- 5 Stiele Petersilie (glatt)
- 5 Stiele Basilikum
- 5 Stiele Estragon
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Rotweinessig
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- Salz

Das Gemüse:

- 500 Gramm Fenchelknolle
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 EL Kapern (klein; Nonpareilles)
- 350 Gramm Kirschtomate (eventuell an der Rispe)

Der Fisch:

- 1 Bund Thymian
- 2 Doraden (küchenfertig; je 350 g, aus nachhaltigem Fischfang; z. B. mit MSC-Siegel)

Zubereitung

Für die Salsa Verde

Anchovis abtropfen lassen und fein würfeln.

Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Anchovis, Kräuter, Senf, Essig, 4 EL Wasser und Olivenöl in einem Blitzhacker fein pürieren. Mit Pfeffer und eventuell etwas Salz abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.

Für das Gemüse

Fenchel putzen, abspülen, das Grün aufheben. Fenchelknollen in Spalten schneiden, in Salzwasser 3 Minuten vorkochen. Herausheben, abtropfen lassen und gut trocken tupfen. Mit Olivenöl, Fenchelsaat und etwas Salz mischen und auf ein Backblech geben. Fenchelspalten im Ofen auf der oberen Schiene etwa 5 Minuten rösten. Kapern abtropfen lassen. Tomaten abspülen und eventuell an der Rispe lassen.

Für den Fisch:

Thymian abspülen und trocken schütteln. Doraden von innen und außen abspülen, trocken tupfen, etwas salzen und die Haut mit einem Messer mehrmals einritzen. Die Thymianzweige in die Bauchöffnungen der Fische legen.

Doraden, Tomaten und Kapern zum Fenchel auf das Blech geben. Leicht salzen und etwa 20 Minuten im heißen Ofen bei gleicher Hitze backen. Aus dem Ofen nehmen und mit zurückgelegtem Fenchelgrün bestreuen. Doraden und Gemüse vom Blech zusammen mit der Salsa verde servieren.

Unser Tipp: Dazu Baguette und Salat.

Frühlingsküche



Pfirsich-Pfannkuchen

Hurra, hurra – die Sonne ist da und wir feiern den Beginn der schönen Jahreszeiten mit gelben Pfirsichen auf goldenen Buttermilch-Pfannkuchen.

Zutaten (für 12 Stück)

- 1 Dose Tortenpfirsich
(in Spalten, Abtropfgewicht 465 g)
- 50 Gramm Butter
- 3 Eier
- 300 Milliliter Buttermilch
- 250 Gramm Mehl
- 1 EL Backpulver
- 50 Gramm Zucker
- 1 Prise Salz
- 4 EL Öl (oder Butterschmalz, evtl. mehr)
- 2 EL Hagelzucker (oder Akazienhonig, evtl. mehr)

Zubereitung

Die Pfirsiche in einem Sieb abtropfen lassen. Butter schmelzen und abkühlen lassen. Die Eier mit einem Schneebesen verschlagen und die Buttermilch und die Butter unterrühren. Mehl, Backpulver und Zucker mischen, eine Prise Salz dazugeben und zur Eiermilch geben. Den Teig nur so viel rühren, bis alle Zutaten gut gemischt sind.

In einer großen Pfanne jeweils etwas Butterschmalz erhitzen und portionsweise etwa 12 kleine Pfannkuchen aus dem Teig backen. Dafür jeweils 2 EL Teig als Häufchen in die Pfanne geben und 2-3 Pfirsichspalten in den flüssigen Teig legen. Die kleinen Pfannkuchen von jeder Seite etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten und mit einem Pfannenwender vorsichtig einmal wenden.

Fertige Pfannkuchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort servieren oder im Backofen bei 120 Grad warmhalten. Mit Hagelzucker bestreuen oder etwas Akazienhonig darüber träufeln.