Urlaubsküche – Mediterrane Köstlichkeiten

Kochstudio 16.9.2021

HAUS DER FAMILIE
Ev. Familien- und Erwachsenenbildung

SWK

Unsere Rezeptideen für Sie:

Bruschetta mit Grillgemüse

Mediterraner Brotsalat

Überbackene Auberginen mit Salsicce

Hackbällchen in Tomatensauce

Churros mit Schokoladensauce

Bruschetta mit Grillgemüse

Zutaten (für 4 Personen)	Zubereitung
2 Paprikaschoten	waschen, halbieren und entkernen. Quer in 2 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben.
1 Zucchini	waschen und putzen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zu den Paprikastreifen in die Schüssel geben.
1 kleine Aubergine	waschen und putzen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.
150 g braune Champignons	putzen, in dicke Scheiben schneiden und zu dem restlichen Gemüse in die Schüssel geben.
1 Bund Basilikum	waschen und in einen Blitzhacker geben.
1-2 Knoblauchzehen	schälen und mit in den Blitzhacker geben.
150 ml Olivenöl Schale von 1 Bio-Zitrone 1 TL Salz	mit in den Blitzhacker geben und alles fein pürieren.
	Gemüse mit der Hälfte des Kräuter-Öls mischen und ziehen lassen.
	Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
1 Baguette	in Scheiben schneiden und die Brotscheiben auf einem Backblech verteilen.
	Brot 5-10 Minuten goldbraun im Ofen rösten, herausnehmen.
	Das marinierte Gemüse einlagig auf einem Backblech verteilen und in den heißen Ofen schieben.
	Nach 10 Minuten auf Grillfunktion (höchste Temperatur) umschalten und das Gemüse fertig garen – Achtung, hier dabei bleiben, das Gemüse verbrennt schnell.
	In der Zwischenzeit die gerösteten Brotscheiben mit dem restlichen Kräuter-Öl bestreichen.
	Das fertige Gemüse auf den Brotscheiben anrichten und
100 g Ziegenfrischkäsetaler	darüber bröckeln.

Mediterraner Brotsalat

Zutaten (für 4 Personen)	Zubereitung
50 g Pinienkerne	in einer Pfanne ohne fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind. Vorsicht, sie verbrennen leicht! Auf einem Teller abkühlen lassen.
200 g Ciabatta-Brot	in Würfel schneiden.
2 Knoblauchzehen	in feine Scheiben schneiden.
3-4 EL Olivenöl	in einer großen Pfanne erhitzen und die Ciabatta-Würfel darin anrösten. Nach einiger Zeit den geschnittenen Knoblauch dazugeben und mitrösten. Das Brot auf einem Teller abkühlen lassen.
1 Packung Rucola	verlesen, waschen, trocken schleudern und in eine große Schüssel geben.
180 g Kirschtomaten	halbieren und mit in die Schüssel geben.
100 g getrocknete Tomaten (in Öl)	gut abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mit in die Schüssel geben.
1 rote Zwiebel	schälen, halbieren und in Ringe schneiden, auch in die Schüssel geben.
60 g Parmesan	hobeln und für die Deko beiseite stellen.
15 Blätter Basilikum	waschen, trocknen und für die Deko beiseite stellen.
6 EL Olivenöl 4 EL dunkler Balsamico-Essig ½ TL Honig Saft von ½ Zitrone Salz Pfeffer	zu einer Vinaigrette verrühren.
	Kurz vor dem Servieren das geröstete Brot und die Pinienkerne in die Schüssel zu den übrigen Zutaten geben und mit der Vinaigrette vermischen.
	Mit Parmesanhobeln und Basilikum garnieren.

Überbackene Auberginen mit Salsicce

Zutaten (für 4 Personen)	Zubereitung
3 Auberginen (á ca. 250 g)	waschen und putzen. Längs in je drei Scheiben schneiden.
Salz	Damit die Schnittfläche bestreuen und die Auberginen beiseite stellen.
4 Tomaten	waschen, putzen und würfeln.
1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen	schälen und fein würfeln.
500 g Salsicce (italienische Bratwurst)	längs aufritzen und das Wurstbrät aus der Pelle drücken.
	Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
1 EL Olivenöl	in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Brät darin mithilfe eines Pfannenwenders fein krümelig anbraten.
	Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.
2 EL Tomatenmark	hinzufügen und kurz mit anbraten.
2 TL getrockneter Oregano	und die gewürfelten Tomaten zugeben. Ca. 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Mit
Salz Pfeffer Zucker	abschmecken. Und die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen.
je 2 EL Olivenöl	in zwei beschichteten Pfannen auf mittlerer bis hohe Temperatur erhitzen und die Auberginen darin von beiden Seiten anbraten.
	Die Auberginenscheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Das Salsicce-Ragout auf den Auberginenscheiben verteilen.
1 Packung geriebener Mozzarella	auf den Auberginenscheiben verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen.
1 Bund Basilikum	waschen, trocken schütteln und die Blättchen in Streifen schneiden. Die fertigen Auberginenscheiben damit bestreuen und servieren.

Hackbällchen in Tomatensauce

Zutaten (für 4 Personen)	Zubereitung
200 g Kirschtomaten	waschen.
1 gelbe Paprika	waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3 Zwiebeln	schälen und in feine Würfel schneiden.
4 Knoblauchzehen	schälen und fein hacken.
½ Bund Petersilie	waschen, trocken schütteln und fein hacken.
8 Stiele Thymian	waschen und trocken schütteln.
600 g gemischtes Hackfleisch 1 Ei 3 EL Semmelbrösel 1 EL Tomatenmark	mit gehackter Petersilie und je der Hälfte von Zwiebeln und Knoblauch in einer Schüssel verkneten. Mit
Salz Pfeffer Paprikapulver edelsüß	abschmecken. Und aus der Hackmasse ca. 20 Bällchen formen.
3 EL Olivenöl	in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin rundherum anbraten und herausnehmen.
	Die Paprikastücke und die restlichen Zwiebeln und Knoblauch im heißen Bratfett kurz anbraten.
1 EL Tomatenmark	einrühren und kurz mitbraten.
250 ml trockener Rotwein 1 Dose stückige Tomaten 125 ml Wasser	und die Thymian-Stiele in die Pfanne geben und aufkochen. Mit
Salz Pfeffer Zucker	abschmecken. Die Hackbällchen in die Sauce geben und alles zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Dann die Kirschtomaten unterrühren und weitere 5 Minuten garen. Thymianstiele entfernen.
1 Packung Mini-Mozzarella-Kugeln	abtropfen lassen und unter die Hackbällchen heben.
	Dazu passt Kartoffelpüree oder Baguette.

Churros mit Schokoladensauce

Zutaten (für 4 Personen)	Zubereitung
235 ml Wasser 115 g Butter ½ TL Salz 2 EL Zucker	in einem mittelgroßen Topf aufkochen.
130 g Mehl	darüber sieben und mit einem Kochlöffel unterrühren. Herdplatte ausschalten und weiterrühren, bis sich der Teig als Kloß vom Boden löst und sich auf dem Topfboden ein weißer Film bildet.
	Topf von der Herdplatte nehmen und Teig in eine Rührschüssel füllen. Abkühlen lassen und dabei mehrmals umrühren.
	Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
3 Eier	jeweils einzeln zufügen und mit dem Kochlöffel unterrühren, bis ein geschmeidiger und glatter Teig entsteht.
1 TL Vanille-Extrakt	dazugeben und unterrühren.
	Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben.
	12 Streifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen, dabei etwa 2 cm zwischen den Streifen Platz lassen.
	Im vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten im Ofen backen.
4 EL Zucker 1 TL Zimt	in einem tiefen Teller mischen.
100 g Butter	in einem kleinen Topf zerlassen.
	Für die Schokosauce…
125 ml Wasser 125 g Zucker Prise Salz	in einem kleinen Topf aufkochen.
100 g Backkakao	mit einem Schneebesen einrühren.
	Alles unter Rühren 3-4 Minuten kochen.