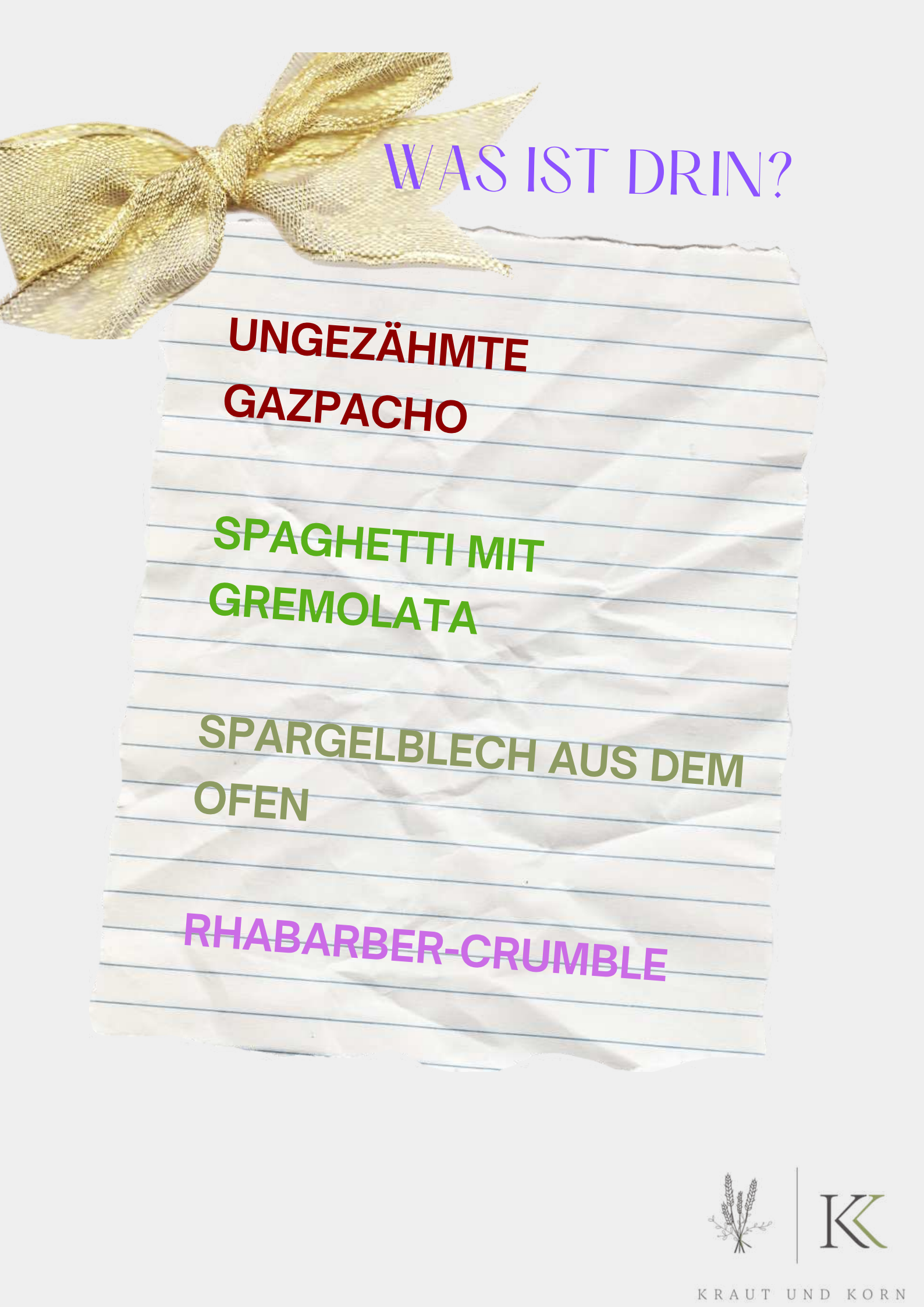




FOOD-BOOK

Mai





WAS IST DRIN?

UNGEZÄHMTE
GAZPACHO

SPAGHETTI MIT
GREMOLATA

SPARGELBLECH AUS DEM
OFEN

RHABARBER-CRUMBLE



KK

KRAUT UND KORN

Ungezähmte Gazpacho



**SUPER EINFACH // 25 MINUTEN
4 PORTIONEN**

ZUTATEN

- 3 m.-große Tomaten
- 1 Paprikaschote
- 1 Brötchen altbacken
- Wasser zum Einweichen
- 1 kl. Dose Tomaten stückig
- 1 TL Salz
- 2 TL Ungezähmt
- 5 EL Olivenöl
- 5 EL Essig
- 300 – 500 ml kaltes Wasser



Das Brötchen in Wasser einweichen, Paprikaschote und Tomaten putzen und in grobe Stücke schneiden.

Das Brötchen ausdrücken und dann allen anderen Zutaten in eine hohe Rührschüssel geben.

Mit dem Stabmixer alles gut pürieren, dann mit einem halben Liter Wasser auffüllen. Abschmecken. Sollte es zu stark sein, noch etwas Wasser nachgießen.

Wenn Du Lust hast, kannst Du die Gazpacho beliebig durch Gurke oder Melone erweitern.

Tipp zum Thema Dosentomaten:

Achte auch die Zahlen!

Neben dem Mindesthaltbarkeitsdatum steht eine dreistellige Zahl

Dies ist der Erntezeitraum. Diese Zahl sollte bei italienischen Dosentomaten zwischen 190 und 250 liegen, das ist der beste Erntezeitraum für besonders aromatische Sommertomaten.



Spaghetti mit Gremolata



SUPER EINFACH // 20 MINUTEN

FRÜHLINGSLEICHTE LIEBLINGS-PASTA

ZUTATEN

- 2 Zitronen
- 1 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Spaghetti
- 1 Schalotte
- Wildkräuterpfeffer
- Olivenöl
- Salz

1. Spaghetti wie üblich kochen. Gut salzen. Etwa 1 EL Salz ins Wasser.
2. Während die Spaghetti kochen, ist die Gremolata dran:
Petersilie fein schneiden – die Stiele auch, hier steckt sehr viel Aroma drin.
Knoblauchzehen fein schneiden, Zitrone abreiben und alles mit Olivenöl vermischen.
3. Schalotte putzen und fein schneiden.
4. In einer Pfanne die Schalotte in etwas Olivenöl anschwitzen, dann etwas Wildkräuterpfeffer dazu, gerne aus der Mühle. Die abgegossenen Spaghetti dazugeben, ein paar TL Gremolata dazu und alles gut durchmischen.



Spargelblech



SEHR EINFACH

VORBEREITUNGSZEIT 20 MINUTEN

BACKZEIT 50-60 MINUTEN





ZUTATEN

- 1 Bund Spargel, grüner
- 150 g Cocktailtomaten
- 150 g Parmesan, gehobelt
- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Grillkräuter
- 1 TL Vampirjäger

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

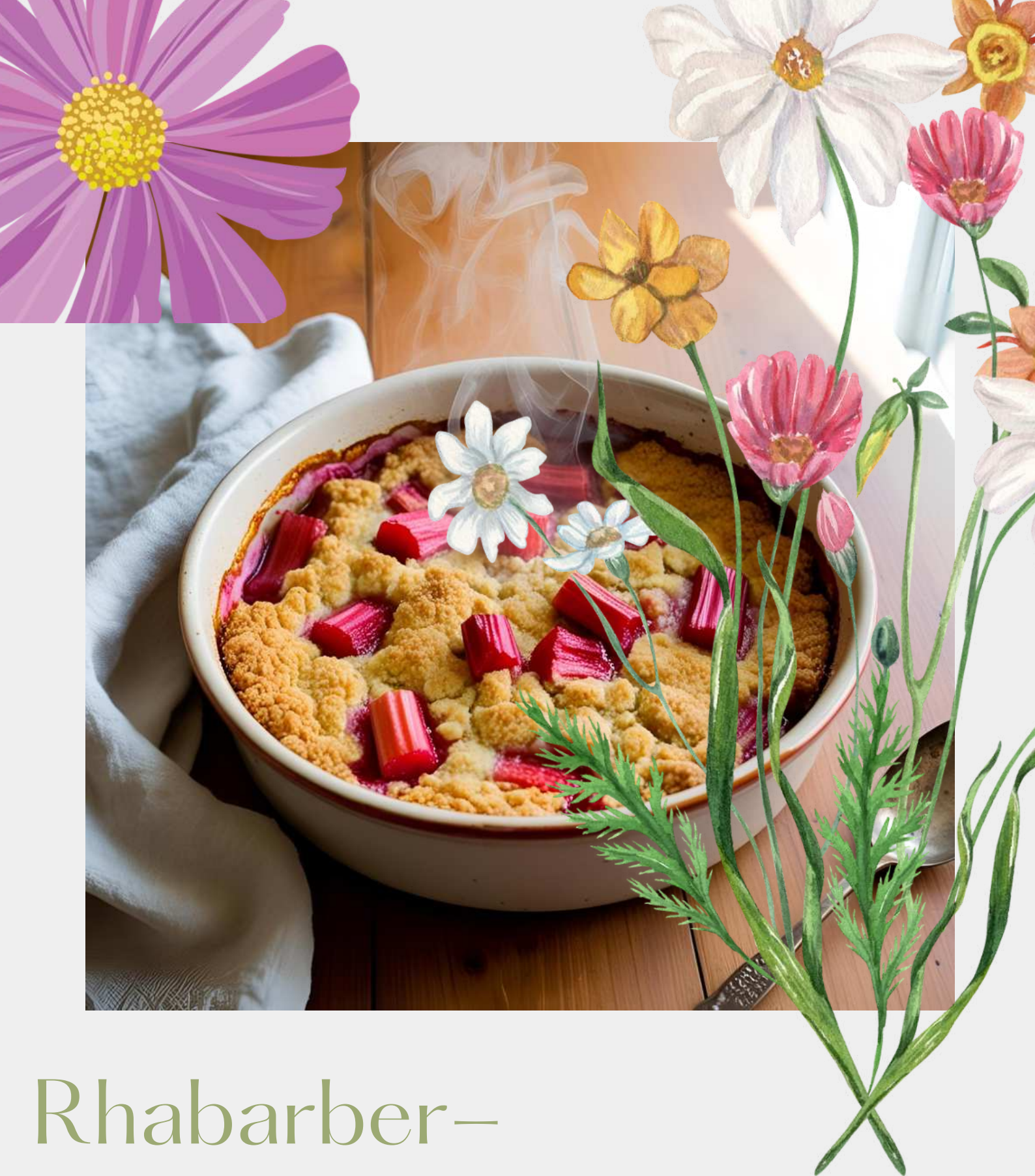
Den Spargel schälen, die Enden je nach frische kürzer oder weiter abschneiden, die Cocktailtomaten halbieren.

2. Beides zusammen in einer Schüssel mit ordentlich Olivenöl, Grillkräutern und Vampirjäger vermengen.

3. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.

4. Mit dem Parmesan bestreuen und auf mittlerer Schiene für 30 Minuten im Backofen garen.

Du kannst auch gerne gekochte Kartoffeln mit aufs Blech legen.



Rhabarber– Crumble

SUPER EINFACH - 50 MINUTEN



KK

KRAUT UND KORN

ZUTATEN

- 250 g Butter
 - 250 g Zucker
 - 1 TL Kuchenrausch
 - 2 Prisen Salz
 - 400 g 630er Dinkelmehl
-
- 100 g Haferflocken
 - Rhabarber 800 g – 1000 g, fertig geputzt
 - Etwas weiche Butter für die Form

1. Die Pie-Form mit 26–30cm mit etwas Butter auspinseln.

Den Rhabarber waschen, putzen und in 1–2cm große Stücke schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

2. Die Butter in einem großen Topf schmelzen. Mit einer Gabel den Zucker, Salz, Kuchenrausch, Mehl und Haferflocken in die Butter einrühren. So entstehen die Streusel automatisch.

3. Nun die Hälfte des Teigs in die Form krümeln, dann den Rhabarber darauf verteilen, dann die restlichen Streusel darüber verteilen.

4. Den Crumble auf mittlerer Hitze für etwa 30–35 Minuten goldbraun backen.

