

# Nº 29

## REZEPTE

### DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 07/2020



#### Mediterrane türkische Meze

~

##### ZUTATEN FÜR EINE KLEINE SCHÜSSEL

150 g Portulak, 150 g Schafjoghurt, 100 g Rahmjoghurt (10% Fett), 1 frische Knoblauchzehe, 1 TL Olivenöl, Salz & Pfeffer

##### ZUBEREITUNG

Wasche zuerst den Portulak und trockne ihn sehr gut. Dann verrührst du den Schafjoghurt und den Rahmjoghurt. Hacke den frischen Knoblauch sehr fein und gib ihn zusammen mit Salz & Pfeffer zum Joghurt. Schneide den Portulak in ca. 2 cm lange Stücke und hebe in unter den Joghurt. Nun ist die typische Meze fertig und du kannst sie in eine schöne Schale füllen und mit Brot als Vorspeise reichen. Zum Schluss kannst du auch ein bisschen Olivenöl über den Joghurt träufeln.

#### Spritziger Gin Tonic mit regionaler Landgurke und Basilikum

~

##### ZUTATEN FÜR 2 DRINKS

0,5 BioZisch Tonic, 1 kleine Landgurke, 1 Zweig Basilikum, 4 Eiswürfel, 8 cl Gin (zum Beispiel den Organic Spree Gin)

##### ZUBEREITUNG

Zwei schöne Gläser bereitstellen und mit je zwei Eiswürfeln befüllen. Die Landgurke längs sechsteln und je zwei bis drei Spalten ins Glas stellen. Dann je 4 cl Gin abmessen und ins Glas geben. Nun noch mit Tonic Water aufgießen und drei Basilikumblätter hinzugeben. Kann toll als Sundowner genossen werden.

#### Sommerliches Ratatouille

~

##### ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

2 grüne Zucchini, 1 gelbe Zucchini, 2 Spitzpaprika, 1 Aubergine, 7 Roma Tomaten, 1 Zwiebel, 3 frische Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 2 Zweige Basilikum, 1 Zweig Oregano, 1 Zweig Bohnenkraut, 75 Wasser, 1 EL Tomatenmark, ½ TL gemahlener Pfeffer, 1 ½ TL Salz

##### ZUBEREITUNG

Wasche und putze zunächst das Gemüse und die Kräuter. Den Oregano hackst du zusammen mit dem Bohnenkraut fein. Auch das Basilikum schneidest du in feine Streifen, die du separat beiseite stellst. Viertel nun die Zucchini und schneide sie dann in ca. 1 cm dicke Scheiben. Die Paprikaschoten mit einem Messer halbieren, das Kerngehäuse und die hellen Rippen entfernen, danach in grobe Stücke schneiden.

Die Aubergine in kleine Würfel schneiden, in ein Sieb legen, salzen und ziehen lassen. Schneide nun auch die Tomaten in mittelgroße Würfel.

Ich empfehle dir, die Tomaten nicht zu schälen.

Einerseits für weniger Lebensmittelverschwendung und andererseits steckt viel antioxidativ wirkendes Lycopin (ein Carotinoid) in der Tomatenschale.

Dann schneidest du noch die Zwiebel grob und hackst die Zehen des frischen Knoblauchs.

Tupfe die Auberginen mit einem sauberen Küchenhandtuch ab und stelle sie kurz beiseite.

Jetzt erhitzt du das Öl in einem Schmortopf oder in einer tiefen Pfanne und gibst die Zwiebeln hinein.

Wenn die Zwiebeln glasig sind, lässt du das Tomatenmark ein wenig mitrösten. Nun gib nach und nach das Gemüse hinzu.

Du startest mit der Paprika, dann folgen die Auberginen und anschließend die Zucchini. Brate das Gemüse ein paar Minuten an. Gib gegen Ende die Tomatenwürfel sowie den Oregano und das Bohnenkraut hinzu. Jetzt noch mit Salz & Pfeffer würzen und das Ratatouille ca. 45 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Vor dem Servieren gibst du noch das frische Basilikum über das lecker sommerliche Gemüsegericht.

Tipp: Wenn du noch etwas Lavendel auf dem Balkon oder in dem Garten hast hacke drei Blättchen mit in Ratatouille.