

Nº 30

REZEPTE

DER WOCHE

Herausgeber: märkische kiste, 07/2020



Soupe au Pistou

~

ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

Für die Soupe: 200g Buschbohnen, 200g gemischte Bohnen weiß & rot aus der Dose, 1 Zucchini, 2 Möhren, 1 Kartoffel, 150g kurze Farfalle, Meersalz, Pfeffer
Für das Pistou: 1 großer Bund Basilikum, 1 große Tomate, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Meersalz.
Zum Bestreuen Parmesan.

ZUBEREITUNG

Schneide die Zucchini, die Möhren und die Kartoffel in unregelmäßig große Würfel. Wasche die Buschbohnen gründlich, entferne ihre Enden und schneide sie in etwa 3 cm lange Stücke. Tropfe die gemischten Bohnen aus der Dose gut ab. Bringe nun etwa 2 l Wasser in einem großen Topf zum Kochen und gib das Gemüse mit Ausnahme der gemischten Bohnen hinzu. Schmecke die Suppe nach 20 min mit Salz und Pfeffer ab und gib die gemischten Bohnen sowie die Farfalle hinzu. Nimm die Suppe vom Herd, sobald die Farfalle al dente sind.

Für das Pistou schälst und würfelst du Tomate und Knoblauch und pürierst sie zusammen mit dem Basilikum in einem Mixer. Rühre abschließend das Olivenöl ein und würze das Pistou mit etwas Salz. Serviere die Suppe in tiefen Tellern und das Pistou in einem kleinen Schälchen. Pro Teller werden dann 1-2 EL Pistou frisch in die Suppe eingerührt. So kommen die verschiedenen Aromen bestens zur Geltung.

Tapenade

~

ZUTATEN FÜR 1 SCHALE

200g schwarze Oliven (z.B. Niçoise oder Kalamata), 3 EL Kapern, 2 Sardinen, 1 Knoblauchzehe, 2 EL frischer Thymian, Saft von 1/2 Zitrone, 5 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Entkerne zunächst die Oliven, falls dies noch nicht geschehen ist. Wenn du Kapern in Lake hast, dann lass sie gut abtropfen, bei Kapern in Salz solltest du das Salz abspülen. Zerkleinere die Sardinen ein wenig, schäle und zerdrücke den Knoblauch. Gib jetzt Oliven, Kapern, Sardinen, Knoblauch und Thymian in einen Mixer und püriere alles darin - nicht zu fein! Rühre dann den Zitronensaft und das Olivenöl gründlich unter. Serviere die Tapenade in einem kleinen Schälchen zu frischem Baguette.

Tian provençal

~

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Zucchini, 1 Aubergine, 3 Strauchtomaten, 3 Kartoffeln, 2 kleine Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, frischer Rosmarin & Thymian, 6 EL Olivenöl extra nativ, Meersalz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Heize den Backofen auf 200°C vor. Wasche die beiden Zucchini, die Aubergine und die Tomaten gut ab und schneide sie in jeweils ca. 1/2 cm dicke, runde Scheiben. Schäle die Kartoffeln und die Zwiebeln und schneide sie ebenfalls in Scheiben, die aber noch dünner sein sollten. Schäle die Knoblauchzehen und hacke sie unregelmäßig, zupfe eine ordentliche Portion (lieber zu viel als zu wenig) Blätter von Rosmarin & Thymian ab und hobele diese fein. Fette nun eine Auflaufform mit etwas Olivenöl ein und schichte die Gemüsescheiben aufrecht in diese – den Knoblauch verteilst du halbwegs regelmäßig dazwischen. Gib jetzt nur noch die frischen Kräuter über das Gemüse, würze mit etwas Pfeffer und Meersalz und beträufele die Tian mit ausreichend Olivenöl. Ab in den Ofen und dort 40-50 min lang backen. Vorsicht, heiß! Bon appétit et santé!