

Rezepte zum Probieren

Italienisches Ratatouille

Ciambotta-Das aus Südfrankreich bekannte einfache Eintopfgericht bleibt auch in anderen Ländern seinem Charakter treu. Das Zusammenspiel der unterschiedlichen Gemüse führen in einem Ciambotta zu einem besonderen Genuss. Die verschiedenen Gemüse sind austauschbar und die Kombination mit verschiedenen Beilagen macht das Essen abwechslungsreich



FÜR 4 PERSONEN

- 1 Rote Paprika
- 1 Gelbe Paprika
- 1 Grüne Paprika
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- etwas Tymian und Oregano

1 Tomaten kurzzeitig in kochendes Wasser tauchen, um bequem ihre Haut ablösen zu können. Anschließend in kleine Stücke schneiden. Paprika halbieren, entkernen und Paprikahälften in 2,5 cm Würfel schneiden. Aubergine und Zucchini halbieren und in Halbmonde schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und auf kleinen Teller pressen.

2 In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebel und Paprika anbraten. Kurze Zeit später Auberginen und Zucchini und dann die Tomatenstücke hinzugeben. Den gepressten Knoblauch über allem verteilen

3 Das Würzen des Ciambotta erfolgt mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano. Die Schmorzeit des Gerichtes sollten Sie am besten entsprechend Ihrer persönlichen Ansprüche selbst bestimmen.

4 Aufgewärmt schmeckt Ciambotta am besten

ZUBEREITUNGSZEIT **60 Minuten**

Polenta – Tessiner Art

Die Polenta passt gut zu **Ossobuco** oder **Kalbsragout**



FÜR 4 PERSONEN

2 EL Bouillonpulver (Gemüsebrühe)
40 gr Butter
2 MSP Muskat
70 gr geriebener Parmesan
1 Prise Pfeffer
270 gr Maisgries
2 EL Majoran
4 EL Petersilie
1 TL Salz
2 EL Tymian
1 l Wasser

1 Für die Polenta das Wasser in einen Topf geben und aufkochen.

Den Backofen auf 160 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2 Das Bouillonpulver dem aufgekochten Wasser hinzufügen und die Polenta (=Maisgries) unter Rühren (am besten mit einem Schwingbesen) ins Wasser geben - damit sich keine Klümpchen bilden.

3 Die Masse unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze kurz köcheln lassen bis der Maisgries sich ein wenig gebunden hat.

4 Nun die Butter und den Parmesan einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat gut würzen. Petersilie, Majoran und Tymian dazu geben. Anschliessend den Topf abdecken und die Polenta für rund 30 Minuten in den Backofen schieben. Darauf achten, dass der Topf feuerfest ist. Es ist auch möglich die Polenta in eine Ofenform umzufüllen.

5 Nach dem Backvorgang die Polenta nochmals gut durchrühren, nochmals abschmecken und mit Parmesan bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 - 50 Minuten

Lasagne

Eine Lasagne mit Hackfleisch ist ein beliebtes und berühmtes italienisches Nudelgericht. Hier das einfache Rezept zum Nachkochen.



FÜR 4 PERSONEN

1 Bch. Creme fraiche
200 gr Gouda
12 Stck Lasagna Blätter
1 Pck Mozzarella

Zutaten für Hackfleischsauce

1 Prise Basilikum feingehackt
1 EL Butter
2 Stck Knoblauchtehen
1 Prise Oregano feingehackt
200 gr Rinderhackfleisch
1 Stck Karotte
1 Prise Salz und Pfeffer
1 Prise Tymian fein gehackt
1 Dose Tomaten
5 EL Tomatenmark
1 Stck Zwiebel

Zutaten für Bechamelsauce

1 EL Butter
2 EL Mehl
250 ml Milch
1 Prise Muskat
1 Prise Salz
1 Prise weisser Pfeffer

1 Hackfleischsauce:

Die Butter in einer Pfanne heiss werden lassen. Das Hackfleisch für etwa 10 Minuten darin stark anbraten und dabei öfters rühren. Zwiebel schälen und klein schneiden. Karotten schälen und in kleine Streifen hobeln. Den Knoblauch abziehen und pressen.

Zwiebel, Karotten und Knoblauch mit dem Hackfleisch verrühren und mitdünsten.

Nun die Tomaten und das Tomatenmark beifügen und mit dem Basilikum, Oregano und Thymian gut würzen. Die Sauce einmal rasch aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Umrühren etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Backofen auf 180 Grad (Heißluft) vorheizen

ZUBEREITUNGSZEIT 40 - 50 Minuten

2 Bechamelsauce

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Mehl einsieben und mit einem Schwingbesen durchrühren und hell anschwitzen. Die Hitze reduzieren und langsam etwas Milch angießen. Mit der Mehlschmelze verrühren, so dass eine zähflüssige Masse entsteht. Nach und nach kleine Mengen Milch hinzufügen und immer wieder Rühren, um Klumpen zu vermeiden.

Einkochen lassen, bis die Béchamelsauce eindickt, dann mit Muskat, etwas Salz und weissem Pfeffer würzen.

3 Die Lasagne erzeugen

In eine Auflaufform etwas Hackfleischsauce eingiessen. Darüber eine Schicht Lasagneblätter verteilen. Wieder Hackfleischsauce darüber streichen und darauf Bechamelsauce. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Sauce abschliessen.

Creme fraiche über der letzten Saucenschicht verteilen. Den Mozzarella abtropfen, in Stücke schneiden, dann mit dem frisch geriebenen Gouda mischen und darüberstreuen.

Die Lasagne für etwa 35 Minuten im Ofen goldgelb backen.

ZUBEREITUNGSZEIT **65 Minuten**