



KW 16/2016

Griechischer Zucchini pudding

Zutaten für 4 Personen:

800 g Zucchini, 100 g würziger Bergkäse, 15 schwarze Oliven (ohne Stein), 1 große Gemüsezwiebel, ½ Bund Dill, ½ Bund Petersilie, je 5 Stängel Minze und Zitronenmelisse, 3 EL Butter, 3 Eier, 2 EL Naturjoghurt, 3 EL Sonnenblumenkerne, 150 g Mehl, 2 EL Hartweizengrieß, Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Die Zucchini waschen, putzen, auf der Rohkostreibe grob raspeln und in eine große Schüssel geben. Den Käse fein reiben, die Oliven in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Butter schmelzen und in einer Tarteform (eine Springform geht auch) mit Joghurt, der Hälfte der Sonnenblumenkerne, Oliven, Zwiebelringe, Kräuter und Käse vermengen. Zum Schluss Mehl und Grieß nach und nach gründlich unterrühren. Die Masse kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Zucchini in die Form füllen, mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen und mit der übrigen Butter gleichmäßig beträufeln. In den Ofen (Mitte, Umluft 160°C) schieben und in ca. 50 Minuten goldbraun backen.

Den Pudding aus dem Ofen nehmen und unbedingt noch abkühlen lassen, bevor er serviert wird (er schmeckt auch kalt). Dazu passt ein erfrischender Salat.

Reis-Zucchini-Puffer

Zutaten für 4 Personen:

100 g Natur-Langkornreis, gegart, Salz, 300 g Zucchini, 50 g Greizer Käse, 1 Bund Petersilie, 3 Stiele Minze, 2 Eier, 3 EL Mehl, 1 Msp. Paprikapulver (edelsüß), Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 8 Tomaten (à ca. 50 g), 2 EL Obstessig (z.B. Himbeer- oder Apfelessig), 2 TL Traubenkernöl

Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen und mit der Reibe über einer Schüssel fein raspeln. 1 TL Salz zufügen, mischen und 10 Minuten Saft ziehen lassen.

Inzwischen den Käse reiben. Petersilie und Minze waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Zucchini in ein Sieb geben und gut ausdrücken. Die Raspel in einer Schüssel mit Käse, Kräutern, Eiern und Mehl verrühren.

Gegarten Reis (z.B. vom Vortag) unter die Zucchini-Masse mischen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Den Boden einer großen beschichteten Pfanne mit Öl bestreichen und erhitzen. Mit einem Esslöffel jeweils etwas Reis-Zucchini-Masse in die Pfanne geben und portionsweise von jeder Seite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten goldbraun braten.

Fertige Puffer auf einen Teller stapeln, dabei jeweils ein Stück Küchenpapier zwischen die Puffer legen. Im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C, Gas: kleinste Stufe) warm halten.

Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig ausschneiden und die Tomaten in Spalten schneiden. Auf einer Platte anrichten. Mit Essig und Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Reis-Zucchini-Puffern servieren.

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967