

25. Kalenderwoche 2017

REZEPTE zur Gourmetkiste

Zucchini, gefüllt in Joghurtsauce

Zutaten:

für 4 Personen

Füllung:

2 Zwiebeln
½ Tasse Pinienkerne
1 EL Öl
500 g Hackfleisch
½ TL Zimt (gemahlen)
Pfeffer, Salz

Joghurtsauce:

1 kg Joghurt
1 Ei
Salz
2 Knoblauchzehen
Butter
1 EL Minze (getrocknet)

1 kg Zucchini, dick
1,5 Tassen Öl

2 Knoblauchzehen
½ TL getrocknete Minze

Zubereitung:

ca. 50 Min.

Zwiebeln schälen und fein hacken.

Pinienkerne in

Öl anbraten und abgetropft beiseite stellen.

Hackfleisch in die Pfanne geben und mit den fein gehackten Zwiebeln, Zimt,

Pfeffer und Salz 5 Minuten braten. Zum Schluss die Pinienkerne untermischen, kurz ziehen lassen und vom Herd nehmen.

Joghurt mit

Ei und

Salz verrühren (nur in eine Richtung rühren!).

Knoblauch pressen und in

Butter anbraten. Joghurt aufkochen, den Knoblauch und die Minze zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Die Enden der Zucchini abschneiden, die Zucchini längs halbieren und aushöhlen. Mit der Hack-Pinien-Mischung füllen und in heißem Öl anbraten. Dann in einen flachen Topf geben, den Joghurt darüber gießen und aufkochen. 15 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Nach Geschmack zerdrückten Knoblauch vermischt mit

Minze darüber geben und servieren. Dazu passt Fladenbrot oder auch Reis.

Rettich-Forellen-Salat in Senfsoße

Zutaten:

für 4 Personen

1 Salat
1 weißer Rettich
2 Packungen (à 125 g) geräucherte Forellenfilets
1 TL getr. Dillspitzen
3 EL süßer Senf
2 EL Zitronensaft
5 EL Öl
Salz, bunter Pfeffer

Zubereitung:

45 Min.

Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und abtropfen lassen. Rettich schälen und mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Forellenfilets längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Salat, Rettich und Forellenstückchen vorsichtig mischen und auf 4 Teller verteilen.

Dill

Senf und

Zitronensaft verrühren.

Öl nach und nach darunter schlagen. Dill unterrühren und mit

Salz und Pfeffer abschmecken. Soße über den Salat gießen und mit buntem Pfeffer bestreut servieren.