

Rezepte

Mykonos - Spaghetti

Zutaten

- 500 g Spaghetti
- 6 Stück Tomate(n), abgezogene und entkernte
- 2 Tasse/n Tomate(n), getrocknete
- 1 Tasse/n Oliven, schwarze (wer mag)
- 1 Bund Rucola
- 150 g Feta-Käse
- Etwas Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Und so geht's

1. Spaghetti in Salzwasser al dente kochen (wie lange das dauert steht auf der Packung).
2. Während die Spaghetti kochen, den Rucola waschen und klein schneiden.
3. Den Fetakäse vorsichtig öffnen. Achtung: Da ist Flüssigkeit drin. Fetakäse herausnehmen und zerbröseln.
4. Die frischen Tomaten kurz in heißes Wasser geben. Ritzt vorher die Haut an, dann lassen sie sich danach leichter schälen.
5. Die frischen Tomaten kleinschneiden und Kerne entfernen.
6. Dazu auch die getrockneten Tomaten kleinschneiden.
7. Wer Oliven verwendet, sollte sie halbieren.
8. Rucola, Fetakäse, geschnittene Tomaten und gegeben falls die Oliven in einer Schüssel mischen und mit ein wenig Olivenöl verfeinern.
9. Die fertigen Spaghetti aus dem Wasser nehmen und mit der Mischung vermengen. Mit evtl. Salz (Achtung: der Feta ist salzig) und etwas Pfeffer abschmecken.

Fertig! Es kann serviert werden.

Natürlich könnt ihr auch die Oliven extra lassen, dann kann sich, wer mag, welche nehmen.

Hier gab es kurze Nudeln, die Spaghetti waren aus.



Kartoffelstampf auf Italienisch

Zutaten

600 g	Kleine Kartoffeln
	Salzwasser
1	Lorbeerblatt
150 g	Kirschtomaten
4	Lauchzwiebeln
1 Bund	Basilikum
2 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer

Und so geht's

1. Kleine Kartoffeln mit dem Lorbeerblatt 15 – 20 Minuten in Salzwasser garkochen.
2. Das Lorbeerblatt herausnehmen und das Wasser abgießen.
3. Ausdampfen lassen und dann die Kartoffeln pellen.
4. Die Tomaten, die Lauchzwiebeln und das Basilikum waschen.
5. Die Tomaten hacken.
6. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
7. Das Basilikum zerpfücken.
8. Die Kartoffeln zerstampfen. Wer mag, kann einzelne kleine Stückchen drin lassen.
9. Die Tomaten, die Lauchzwiebeln und das Basilikum zugeben.
10. Danach das Öl und den Zitronensaft unterrühren.
11. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Flammkuchen mit Kräuter-Tomaten-Mischung

Zutaten

300 g	Mehl
2 EL	Öl
150 ml	kaltes Wasser
200 g	saure Sahne
40 g	geriebener Bergkäse oder Gouda
200 g	Cocktailtomaten
2 Bund	Petersilie, glatte
1 Bund	Schnittlauch
3 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico
40 g	Zwiebeln
	Salz und Pfeffer
evtl.	gewürfelter Schafskäse

Und so geht's

1. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Bei Umluft auf 200 Grad.
2. Für den Flammkuchen Mehl, Wasser, 1/2 TL Salz und Öl zuerst mit dem Mixer und dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
3. Teig halbieren und zu 2 länglich-ovalen, dünnen Fladen ausrollen.
4. Auf ein Backblech mit Backpapier legen.
5. Die saure Sahne mit Käse vermischen und die Masse kräftig salzen und pfeffern.
6. Die Masse gleichmäßig auf den Teigfladen verteilen.
7. Die Flammkuchen im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen, bis die Teigränder goldbraun geworden sind.
8. Die Tomaten waschen und klein würfeln.
9. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.
10. Die Tomaten und die Kräuter vermischen.
11. Olivenöl und Balsamico unterrühren.
12. Die Zwiebeln schälen und fein hacken und zu der Kräuter-Tomaten-Mischung geben.
13. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Die Kräuter-Tomaten-Mischung auf die frischgebackenen, warmen Fladen geben und sofort servieren.

Wer mag, gibt noch etwas gewürfelten Schafskäse dazu.

Erdbeeren mit Haferflocken

Zutaten

500 g Erdbeeren
Haferflocken
Milch
Zucker oder Honig

Und so geht's

1. Die Erdbeeren waschen und putzen.
Oder aus dem Gefrierer auftauen.
2. Dann in eine Schüssel geben und zerdrücken.
3. Haferflocken dazugeben
4. Alles mit Milch auffüllen, bis sich ein leicht zäher Brei ergibt.
5. Mit Zucker oder Honig abschmecken und servieren.

Natürlich gehen auch andere Beeren oder Bananen oder was ihr an Früchten sonst gerne mögt.

