

Die Rezepte zur Folge: Klassiker aus Europa

Kürbisküchlein und Grillgemüse mit Tsatsiki

Zutaten für 4 Personen:

Für die Kürbisküchlein

400 g Butternusskürbis
400 g Zucchini
200 g Fetakäse
2 Schalotten
ca. 4 EL Paniermehl + Paniermehl
zum „panieren“
ca. 4 EL Mehl
1/2 Bund Minze
1/2 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Paprika, rosenscharf
Olivenöl zum Braten
Optional: 1 Ei

Für das Grillgemüse

1 Aubergine
2 rote Paprika
1 Zucchini
Salz
Olivenöl
Tsatsiki
500 g griechischer oder türkischer
Joghurt
2 Salatgurken
5 Knoblauchzehen
einige Spritzer Zitronensaft
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Dill
Etwas natives Olivenöl

Zubereitung:

Kürbis schälen, entkernen und raspeln, Zucchini ebenfalls raspeln, beides mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit Paniermehl, Mehl, geriebenem Feta und gehackten Kräutern verkneten. (Sollte die Masse zu feucht sein – das hängt von der Qualität der Zucchini ab - noch etwas Paniermehl / Mehl dazugeben, sollte die Masse zu trocken sein, ein verquirltes Ei unter die Masse heben). Aus der Masse flache Küchlein formen, in Paniermehl wälzen und in Olivenöl kross ausbacken.

Den Ofen auf höchste Temperatur stellen, die ganzen Paprika darin rundherum grillen, bis die Haut schwarz wird.

Die Aubergine in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und unter Gewicht Wasser ziehen und abtropfen lassen. Die Zucchini längs in 0,5 cm lange Scheiben schneiden.

Die Zucchini- und Auberginenscheiben in der Grillpfanne von beiden Seiten kross braten. Gebackene Paprika von der Haut befreien, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Zusammen mit Zucchini und Auberginen auf eine Platte legen, etwas salzen und mit Olivenöl beträufeln.

Die Gurken halbieren, Kerngehäuse entfernen, raspeln, salzen und in einem Küchensieb Wasser ziehen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen kurz blanchieren, schälen und mit der Feinreibe in den Joghurt reiben. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Kräuter hacken und zusammen mit den Gurkenraspeln unter den Joghurt heben.

Die Kürbisküchlein zusammen mit dem Grillgemüse und Tsatsiki servieren

Melanzane alla Parmigiana

Zutaten für 4 Personen:

2 große Auberginen	geschnitten
200 g passierte Tomaten	1 mittelgroße Zwiebel
3 EL Olivenöl	Öl zum Frittieren
1 Handvoll frisches Basilikum	Mehl zum Frittieren
100 g geriebener Parmesan	Salz und Pfeffer
150 g Mozzarella, in Scheiben	1-2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen. Anschließend beiseite stellen und für ca. eine Stunde ziehen lassen. (Achtung: Sie ziehen Wasser, daher in ein entsprechendes Gefäß geben). Danach gut abtupfen und in Mehl wälzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin frittieren. Anschließend mit Küchentrepp abtupfen.

Währenddessen eine Salsa aus den passierten Tomaten, einer Knoblauchzehe, Zwiebel, Basilikum und dem Olivenöl wie folgt herstellen:
In einem Topf die klein geschnittene Zwiebel und den gepressten bzw. geschnittenen Knoblauch im Olivenöl goldbraun braten, die Tomaten hinzugeben und am Schluss mit den klein geschnittenen Basilikumblättern abschmecken.

Nun eine Backofenform mit etwas Olivenöl ausstreichen, den restlichen Knoblauch fein schneiden und einen Teil davon am Boden der Form verteilen. Darauf Auberginen verteilen, Sauce (Sugo) darüber geben, mit Mozzarellascheiben belegen und etwas Parmesan darüberstreuen. Nun wieder Knoblauch, Auberginen, Sugo, Mozzarella und zum Schluss den restlichen Parmesan schichten.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C so lange überbacken, bis eine goldbraune Kruste entstanden ist (dauert ca. 30 Minuten).

Coq au Vin

Zutaten für 4 Personen:

2 Flaschen franz. Spätburgunder (Bourgogne)	4 Zweige Thymian
1 (Bio-)Hähnchen oder 1 Mais-Poularde	3 Blätter Lorbeer
100 g Bauchspeck, geräuchert	4 EL Tomatenmark
8 Champignons	1-2 TL Speisestärke
4 Stangen Sellerie	1 Prise Zucker
2 Karotten	Salz
1 mittlere Zwiebel	Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen	Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	Etwas gehackte Petersilie zum Garnieren
	1 Baguette

Zubereitung:

Das Hähnchen in Unter-, Oberschenkel und Bruststücke zerlegen. Salzen, in Olivenöl rundherum anbraten und aus dem Topf nehmen.

Das Gemüse putzen bzw. schälen. Zwiebeln fein würfeln, Karotten und Sellerie in Würfel schneiden, Champignons vierteln, Speck würfeln und alles zusammen im gleichen Topf mit Rosmarin, Thymian, Lorbeer und gehacktem Knoblauch anschwitzen. Mit Salz und Prise Zucker würzen, Tomatenmark einrühren und mit Pfeffer würzen. Anschließend mit dem Rotwein ablöschen, dabei 1 Glas zurückbehalten.

Die Hähnchenstücke in die Sauce geben und ca. 1 1/2 Std. kochen. Kurz vor Schluss Speisestärke mit dem restlichen Rotwein verquirlen und die Sauce damit binden.

Das Coq au vin auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und mit Baguette servieren.

Crema Catalana

Zutaten für 4 Personen:

4 spanische Tonschälchen
1 „Küchen-Lötlampe“ bzw. „Küchen-Bunsenbrenner“

750 ml Milch
50 g Zucker
Abrieb von 1/2 Zitrone
50 g Speisestärke
6 Eigelb
4 EL brauner Rohr-Zucker

Zubereitung:

375 ml Milch mit Zucker und Abrieb von der Zitrone in einem Stieltopf erhitzen. Die Stärke mit der restlichen Milch und den Eigelb glatt rühren. Eiermilch zur heißen Milch geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis eine dickliche Creme entsteht (die Creme darf auf keinen Fall kochen!).

Dann den Topf vom Herd nehmen, die Creme in 4 feuerfeste Dessert-Schalen verteilen und abkühlen lassen.

Je 1 EL Rohrzucker gleichmäßig auf die Crema Catalana streuen. Mit einer Lötlampe den Zucker karamellisieren und servieren.