



August 2010

Sommer-Gärtner-Küche; oder die „Nudel“ unter den Gemüsen:

1. Auberginenpaste

Das Fruchtfleisch einer Aubergine in kleine Stücke schneiden (Haut kann belassen werden!). Eine mittelgroße Zwiebel fein hacken. Beides in Olivenöl anbraten. Die Masse erkalten lassen und evtl. noch feiner pürieren. Mit Salt, weißem Pfeffer und einer persönlichen „Lieblingsmischung“ verschiedener frischer Kräuter (z.B. Majoran und oder Thymian) hinzufügen. Wer es orientalische mag kann ebenso auch den Saft einer Limette hinzufügen und ½ TL gemahlener Koriander, sowie Cayennepfeffer und Salz hinzufügen.

Kann jederzeit als Brotbelag/Dip gegessen werden.

2. Babaganousch (Auberginencreme oder auch „Auberginenkaviar“)

Hierfür den Backofen auf 150°C vorheizen. Rund 600gr Auberginenfrüchte einer Gabel mehrfach von allen Seiten einstechen und mit Olivenöl einpinseln. Dann im Backofen 15-30 min garen, bis sie weich sind. Die Früchte abkühlen lassen und längs einschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben. Die Schale wegwerfen. Das Fruchtfleisch pürieren und in eine Schüssel geben.

Eine Knoblauchzehen (nach Geschmack auch zwei) schälen und zerdrücken. ½ Bund frische glatte Petersilie waschen/trocknen und die Blätter fein hacken. Nach und nach den Knoblauch, die Petersilie und 1-2 EL Tahinapaste (s.unten) und 2 EL Zitronensaft zur Masse geben und alles gut verrühren. Etwas Olivenöl hinzufügen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell weiteren Zitronensaft beifügen.

Wenn Ihnen die Creme zu bitter ist, geben sie etwas Vollmich-Joghurt dazu.

Variation: Statt Zitronen kann auch Granatapfelsirup genommen werden.

Tahinapaste: ist eine kalte Sauce aus zerstoßenen Sesamsamen, die mit Öl, Knoblauch, Zitrone und Salz abgeschmeckt wird. In türkischen oder asiatischen Lebensmittelläden gibt es diese Paste fertig zu kaufen.

3. Ratatouille

Eine Ratatouille kann in vielerlei Formen zubereitet werden. Hier unser persönlicher Favorit: Olivenöl in einem ofenfesten Topf erhitzen. Eine kleingehakte große Zwiebel und sechs Knoblauchzehen (ganz) darin unter Rühren goldgelb braten. Streifen von gelber, grüner und roter Paprika hinzufügen, leicht salzen und unter Rühren rund fünf Minuten braten.

Rund ein Kilogramm Aubergine schälen und in ein Zentimeter Würfel schneiden. Zum gebratenen hinzufügen und bei milder Hitze weitere fünfzehn Minuten braten. Von Zeit zur Zeit umrühren. Dabei sollten sich die Auberginen milchig/glasig verfärben und

ziemlich weich sein. Dann ein Kilogramm Tomaten (Haut abziehen, oder geschälte oder stückige aus der Dose mit eine Prise Thymian und Oregano dazugeben. Alles gut vermischen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Topf dann mit einem gut schließenden Deckel zudecken und die Ratatouille im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwas mehr als eine Stunde garen.

TIPP: Die Ratatouille mit einem Spiegelei servieren....

4. Gegrillte Auberginen (auch mit Paprika) klassische Antipasti!

Zwei größere Auberginen in Scheiben schneiden. Salzen, pfeffern und mit Öl bestreichen. Im vorgeheizten Grill/auf Alufolie auf Holzkohलगrill 10 min grillen, dabei wenden. Mit diversen Dips reichen (z.B. Joghurt-Feta-Dip: 50gr Fetakäse mit einer Gabel zerbröckeln und mit 600gr Vollmilch-Joghurt verquirlen. Eine Limette heiß waschen, abtrocknen, halbieren und eine Scheibe abschneiden. Den restlichen Saft aus den verbliebenen Hälften auspressen und mit Salz unter den Joghurt rühren. Mit der Limettenscheibe garnieren.

5. Rouladen mit Zwiebelgemüse

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Vier Zwiebeln ungeschält halbieren, zwei Auberginen mehrmals mit der Gabel einstechen. Beides auf ein Backblech legen und mit Backofen 20-30min garen.

Das Gemüse abkühlen lassen. Die Auberginen halbieren, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauschaben und zerdrücken. Die Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. Das Auberginenfleisch mit dem Zitronensaft, Zucker und der Gewürzmischung „Baharat“ (s.unten) gut unter die Zwiebeln mischen, beiseite stellen. Für die vier kleinen Rinderrouladen Mehl auf einem flachen Teller verteilen. Die Rouladen halbieren, pfeffern und im Mehl wenden. Fleisch einrollen und mit einem (Holz-)Spieß fixieren. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Rouladen darin scharf von allen Seiten anbraten. Dann bei mittlerer Hitze noch 20 min schmoren, etwas Wasser angeießen.

Eine große Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf zerlassen und die Auberginenwürfel darin bei mittlerer bis starker Hitze etwa 10 min anbraten. Mit 50ml Weißwein ablöschen. Alles pürieren, und einen Esslöffel Tomatenmark einrühren. Dann die Rouladen dazugeben. Die Sauce einköcheln lassen. Zum Schluß noch mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Zur Dekoration/anrichten können für die Rouladen noch ein/zwei weitere Auberginen der länge nach in Scheiben geschnitten werden und auf beiden Seiten angebraten werden. Diese als Unterlage auf einen Teller legen. Die Rouladen mit den gebratenen Würfeln und der Tomatensauce anrichten. Dazu das Zwiebelgemüse beilegen.

Dazu kann ein Kartoffelpüree gereicht werden. Evtl. kann der Sauce auch etwas Sesamsamen hinzugefügt werden, oder in als Sesambrötchen dazugereicht werden.

BAHARAT Würzmischung: Eine 5-Gewürze-Mischung aus schwarzem Pfeffer, Parika (edelsüß), Koriander, Zimt, Nelken, Muskat, Piment und Kardamon. Die Zusammensetzung variiert von Region zu Region und innerhalb von Familien. Zumeist gibt es sie auch fertig in türkischen Lebensmittelgeschäften.

6. siehe „Zucchini“, Monat Juli2010: „Scharfes Gemüse mit Zimt-Tomaten-Dip“

7. Auberginenröllchen auf Tomatensauce

Vier Auberginen waschen, trocknen, von den Stielansätzen befreien und der Länge nach (Brotschneidemaschine) in ½ cm dicke Scheiben schneiden.

150gr Mehl zum panieren auf einem Teller bereitstellen. 50gr geriebenen Parmesan mit sechs Eiern verquirlen und in einem tiefen Teller ebenso bereitstellen. In einer großen beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Auberginenscheiben portionsweise zuerst in Mehl, dann in der Parmesan-Ei-Mischung wenden und im heißen Öl auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze in etwa drei Minuten braun braten. Jeweils herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Alle Scheiben gleich braten und die Pfanne von Zeit zu Zeit mit Öl nachfüllen. Dabei den Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen.

100gr Pinienkerne in einer Pfanne goldgelb rösten. 125gr Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Zwei Knoblauchzehen abziehen und fein zerkleinern. 100gr in Öl eingelegte getrocknete Tomaten klein schneiden, das Öl auffangen. Rund 650gr Spinat grob hacken (oder TK). Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit einem Teil des Tomaten-Öl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Diese Füllung auf den Auberginenscheiben verteilen. Die Scheiben dann aufrollen und nebeneinander in eine Gratinform legen. Die Röllchen in den heißen Backofen schieben und etwa zwanzig Minuten backen.

Für die Tomatensauce: zwei Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen abziehen fein zerkleinern und in heißem Olivenöl bei kleiner Hitze glasig dünsten. Abgezogene Tomaten (auch Dose möglich) zerkleinern und mit der Flüssigkeit zu den Zwiebel/Knoblauch geben. Bei großer bis mittlerer Hitze zehn Minuten kochen, bis die Tomaten musig sind. Mit einem oder zwei EL Tomatenmark, Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei EL Butter unterrühren. Die Tomatensauce auf vorgewärmte Teller verteilen, die Auberginenröllchen darauf setzen, mit Basilikumblättchen garnieren

8. Auberginen-Moussaka

Rund 600gr Auberginen waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden (Brotschneidemaschine). Die Scheiben salzen und zehn Minuten ziehen lassen. Inzwischen 300gr mehlig kochende Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden oder auch hobeln. Zwei große Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ebenfalls rund 600gr Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden (den Stielansatz rausschneiden).

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln bei mittlerer Hitze darin glasig braten. 500gr Hackfleisch dazurühren und anbraten bis es schön krümelig ist. Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Die Hitze reduzieren und die Sauce fünfzehn Min köcheln lassen.

Inzwischen in einer zweiten Pfanne Öl erhitzen und die trockengetupften Auberginenscheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten und wieder herausnehmen. Dann auch die Kartoffelscheiben darin braten.

Für eine Bechamelsauce 2EL Butter in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen lassen. 2EL Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Nach und nach 750 ml warme Milch dazurühren, salzen pfeffern und weitere 10min köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und die Sauce abkühlen lassen, dann zwei Eier unterrühren.

200gr Schafskäse fein zerkrümeln.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Auflaufform lagenweise mit den Auberginen, Kartoffeln und dem Hackfleisch füllen. Dabei jede Lage mit etwas Käse bestreuen und mit etwas Sauce übergießen. Restliche Sauce oben drauf verteilen.

Die Moussaka im Ofen, Mitte Umluft 160°C etwa eine Stunde backen, bis sie oben gebräunt ist.

Mit Sesamfladenbrot und einem Glas Wein ein Sommerabendgedicht...

9. Nudeln mit Auberginen, Tomaten und Mozzarella

(auch für Tortellini mit Ricotta-/Spinatfüllung)

Wer Nudeln (Tagliatelle) gerne selber macht, verfeinert den Grundteig mit frischem Basilikum und etwas geriebenem Parmesan. Für die einfachere Version einfach Hartweizen-Tagliatelle wie üblich kochen.

Für die Sauce: eine mittelgroße Aubergine, in gut 1cm dicke Scheiben schneiden und in einem Durchschlag schichten, dabei jede Lage mit Salz bestreuen. Mit einem großen Teller und einigen darauf gestellte z.B. Konservendosen beschweren und 30min entwässern. Danach das Salz abspülen, die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen und in gut 1cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne Olivenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Hälfte der Auberginenwürfel im Mehl wenden und von allen Seiten goldbraun braten, dabei gelegentlich durchmischen. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die restlichen Auberginenwürfel genauso verarbeiten. In einem großen Topf reichlich Wasser (mit Salz nach Geschmack) zum Kochen bringen: für die Tagliatelle.

Währenddessen in einem schweren Schmortopf, die auch für die Nudeln noch Platz bieten, Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und drei mittelgroße Knoblauchzehen (in Scheiben geschnitten) anbraten. Zwei große Tomaten in 1cm Würfel geschnitten (dabei den Samen und das Fruchtfleisch entfernen) und die Auberginen mit 125 ml Wasser aus dem Nudeltopf dazugeben und das Ganze bei mittlerer Temperatur kochen lassen, bis die Tomaten weich werden und die Sauce etwas eindickt. Dann sechs bis acht in Streifen geschnittene Basilikumblätter hinzufügen und mit Salz abschmecken.

Nach dem aufkochen (al dente) der Nudeln diese abseihen und zur Sauce in den Topf geben. 250gr Mozzarella in 1cm große Würfel geschnitten dazugeben und mischen bis der Käse schmilzt. Falls die Mischung etwas zu trocken ist, noch etwas Nudelkochwasser hinzufügen. Auf Tellern servieren, mit geriebenem Parmesan nach Geschmack.

10. Süß-saures Auberginengemüse; auch: CAPONATA

Von rund 700gr Auberginen die Stiele mit den Ansätzen abschneiden. Das Gemüse waschen, in kleine Würfel schneiden, in einer Schüssel mit 1TL Salz bestreut an die Seite stellen. Zwei mittelgroße, weiße Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. 3-4 Stiele Stangensellerie putzen, waschen und in 1cm lange Stücke schneiden. Vier mittelgroße Tomaten häuten, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, das Tomatenfleisch würfeln. 100gr grüne Oliven halbieren und dabei entsteinen. Die Auberginen in ein Sieb geben, mit Wasser abbrauen und trocken schütteln. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und ei Auberginen bei guter Mittelhitze und unter Wenden braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Das Gemüse auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Erneut Öl in die Pfanne geben. Das übrige Gemüse einschließlich der grünen Oliven sowie 150ml Wasser hinzufügen, bei Mittelhitze dünsten, bis der Sellerie weich ist. 50gr Kapern und die Auberginen untermischen. Basilikumblättchen von einem Topf abzupfen und nach Geschmack hinzufügen, dann alles miteinander verrühren.

Das Gemüse bei sanfter Hitze zugedeckt 8-10 min weiterdünsten. 1TL Zucker und 4EL Rotwein-Essig hinzufügen und mit Salz abschmecken.

Dann auf dem ausgeschalteten Herd das ganze noch fünf Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 30gr Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Gemüse in eine Schüssel geben, die Pinienkerne darüber streuen und mit Ciabatta servieren, oder als Beilage z.B. zu Schweinefilet oder herzhafter Salami-Brotzeit.

Als geschmackliche Ergänzung können auch noch 60gr Sultaninen hinzugefügt werden! Oder ein halber Fenchel, fein geschnitten!

Basilikum kann wenn gerade nicht verfügbar durch Petersilie ersetzt werden.

Noch leckerer wird es wenn man es eine Nacht durchziehen lässt! Dann erneut erwärmen oder kalt servieren....