

Vorspeise: Schneller Zucchinisalat

Zutaten für 4 Personen:

400g Zucchini,
Olivenöl
1 frische Peperonischote
1/2 Bund Petersilie oder Minze
1 Zitrone
n.B. Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini waschen und über Gemüsehobel in feine Stifte schneiden.
Mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz, Pfeffer anmachen.
Peperoni waschen und putzen, dann in feine Würfel schneiden.
Petersilie o. Minze waschen und trockenwedeln. In streifen schneiden und unter den Salat geben, etwas zum Anrichten aufheben!
Salat mit Kräutern anrichten und fertig!

Hauptspeise: Hackbällchen mit Oregano und Ricotta

Zutaten für 4 Personen:

2 große Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
20g Oreganoblätter, frisch
2 EL Olivenöl
1 Dose stück. Tomaten
250ml Hühnerbrühe
100g Toastbrot (4 Sch.)
60g Parmesan
1 großes Ei
1/2 Bund Petersilie
500g Rinderhack
Salz, Pfeffer
250g Ricotta

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Oregano waschen und Blättchen hacken (ACHTUNG: Zwiebel, Knoblauch und Kräuter je zur Hälfte bereitstellen!)
In einem großen Bräter/Topf in Olivenöl eine Hälfte Zwiebel, Knoblauch und Oregano anschwitzen. Tomaten dazugeben und mit Hühnerbrühe ablöschen. (Rest der Brühe kommt später dazu!)
Mit 1/2 TL Salz und Pfeffer etwas würzen und alles bei gelegentlichem Rühren köcheln, bis es eindickt.

Für die Hackbällchen:

Toast entrinden und in Küchenmaschine fein zerkleinern. Parmesan reiben, Ei verquirlen und Petersilie waschen und hacken. In einer großen Schüssel alles mit Hackfleisch, der zweiten Hälfte Zwiebeln, Knoblauch und Oregano sowie Ricotta vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus 4cm dicke Kugeln formen. (16-20Stck)

In einer Pfanne in Olivenöl die Hackbällchen in Etappen rundum anbraten und bereithalten. Dann die Hackbällchen vorsichtig in die Sauce geben und restliche Brühe angießen, bis die Bällchen fast bedeckt sind. Ggf. Wasser ergänzen.

Alles 30 Minuten zuckedeckt köcheln.

Dann ohne Deckel Sauce etwas reduzieren lassen und alles weitere 10 Minuten ziehen lassen.

(Vor dem Servieren noch etwas gehackten Oregano frisch unterrühren.)

Dazu als Beilage Tagliatelle.

Dessert: Lila Smoothie Dessert

Zutaten für 4 Personen

2 Birnen

150g gefrorene Blaubeeren

100ml Apfelsaft

Zubereitung:

Birnen putzen, entkernen und grob stückeln. (mit Schale)

Birne und Blaubeeren in einen Mixer geben. Apfelsaft zugeben und alles zu einem glatten geschmeidigen Smoothie mixen.

In 4 Gläser anrichten und fertig!