

Rezept für 4 Personen

Zucchinicremesuppe

Zutaten: 500 g Zucchini, 200 g Kartoffeln (vorwiegend fest kochende Sorte), 2 Schalotten, 2 EL Butterschmalz, 3/4 ltr. Hühnerfond (oder kräftige Hühnerbrühe), schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 TL gemahlener Koriander, 100 g Creme fraiche, Salz, 1 Knoblauchzehe, 40 g Mandelplättchen.

- Zucchini waschen und putzen. Etwa 150 g davon grob raspeln, den Rest in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, Schalen und ebenfalls in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
- Schalotten fein hacken. Etwa 1,5 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten.
- Die Kartoffel- und Zucchiniwürfel einrühren und kurz andünsten, dann mit dem Hühnerfond ablöschen. Aufkochen, mit Pfeffer und Koriander würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen.
- Suppe pürieren. Wieder aufkochen, die Creme fraiche einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Inzwischen das restliche Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Den Knoblauch durch die Presse drücken, die Mandelplättchen darin goldgelb rösten. Die Zucchini-raspeln einrühren, salzen und pfeffern, bei mittlerer Hitze ganz kurz braten.
- Suppe mit den Mandeln und den Zucchini-raspeln bestreut und servieren.

Gefüllte Zucchinirollchen

Zutaten: 3 mittelgroße Zucchini, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g gemischtes Hackfleisch, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ca. 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver, 100 ml Salsa mexicana, 100 g Schlagsahne, 60 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler, Gouda oder Mozzarella)

- Zucchini putzen, in ca. 3 cm dicke Stücke schneiden, aufrecht stellen und aus-höhlen (Reste können anderweitig verwendet werden). Nebeneinander in eine gefettete Auflaufform setzen.
- Zwiebel und Knoblauch fein Würfeln. Mit Hackfleisch verkneten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In die ausgehöhlten Zucchinirollchen füllen. Sahne mit Salsa verrühren und über die Zucchinirollchen geben.
- Zucchinirollchen mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 180° C (Umluft 160° C) 30 bis 35 Min. überbacken.

Als Beilage wird Wildreis serviert. Hier wird keine Anleitung gegeben, da Profis das schon beherrschen.

Zutaten: 500 g Wildreis, 1,5 TL Salz, ca. 1 ltr. Wasser

Melone mit pikanter Joghurtsauce

Zutaten: 1 reife Honigmelone (etwa 500 g), 1 Ei, 150 g Vollmilch-Joghurt (3,5 %), 1 EL Creme fraiche, 1 unbehandelte Zitrone, 1 Prise Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 4 Scheiben luftgetrockneten rohen Schinken.

- Honigmelone in schmale Spalten schneiden und schälen, die Kerne entfernen. Jeweils 3 - 4 Schnitze fächerartig auf die Teller legen.
- Das Ei trennen, das Eigelb mit dem Joghurt und der Creme fraiche kräftig verquirlen. Zitrone heiß abwaschen und trocknen, die Schale fein abreiben und unter die Creme rühren. Mit 2 - 3 EL Zitronensaft, 1 Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzig abschmecken.
- Das Eiweiß steifschlagen. Unter die Joghurtcreme ziehen und glattrühren. Die Creme auf die Melonenschnitte verteilen.
- Den Schinken in hauchdünnen Scheiben bei den Melonen anrichten oder in feine Streifchen schneiden und darüber streuen. Nochmals frisch aus der Mühle pfeffern.