Setzer
www.landmetzgerei.de

Bärlauchrisotto

Zutaten für vier Personen:

300 g Risotto-Reis
300 g Shiitakepilze
50 g Pecorino (italienischer Schafskäse)
1 Zwiebel
50 ml Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
1 Bund Bärlauch
Salz

Zubereitung:

Die Zwiebel häuten und fein würfeln. Die Shiitakepilze entstielen, waschen und vierteln. Das Olivenöl auf mittlerer Temperaturstufe in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebel- und Shiitakepilzstücke darin kurz anschwitzen. Den Reis hinzugeben und anschließend mit einem kleinen Teil der Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze unter ständigem Rühren etwa 15 Min. köcheln lassen. Währenddessen die restliche Brühe nach und nach hinzugeben, so dass der Reis immer leicht bedeckt ist.
Den Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden. Den Pecorino reiben. Die Kasserolle vom Herd nehmen und Bärlauch und Pecorino unter das Risotto heben. Mit Salz abschmecken. Das Risotto auf vier Tellern verteilen und sofort servieren.

Tipp:
Risotto-Gerichte sollten mit Rundkorn-Reis zubereitet werden, da diese im Biss auch nach längerer Garzeit noch cremig-kernig bleiben.
Geeignet sind zum Beispiel Arborio-, Vialone- und Carnaroli-Reissorten.

Stand: 30.05.2016

Blumenkohl-Brokkoli-Gratin Siena

Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Blumenkohl
300 g Brokkoli
250 g Penne
4 Tomaten
250 g Mazzarella
Olivenöl
200 ml Sahne
2 Eier
Salz
Pfeffer aus der Mühle
fein gewiegte Petersilie

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und putzen. Den Brokkoli und den Blumenkohl in Salzwasser circa acht Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Gleichzeitig die Penne in kochendem Salzwasser circa sieben Minuten „al dente" garen, abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten in kleine Würfel, Mazzarella in Scheiben schneiden. Den Blumenkohl und den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen und einen Großteil der Nudeln hinein geben. Darauf als zweite Schicht das bunt vermischte Gemüse geben und die restlichen Penne obenauf verteilen. Die Sahne mit den Eiern, Salz und Pfeffer verquirlen und über das Graten geben. Etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 225°C garen, kurz herausnehmen, mit den Mozzarella-Scheiben belegen und weitere vier Minuten überbacken, bis der Käse leicht zerläuft. Mit fein gewiegter Petersilie garniert servieren.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Eier-Kresse-Sandwich

Zutaten für vier Stück:

6 Scheiben Roggentoast
10 g Butter
1 Bund Brunnenkresse
6 Eier
Edelsüß Paprika

Zubereitung:

Das ungetoastete Brot entrinden, diagonal durchschneiden und mit Butter bestreichen. Die Brunnenkresse waschen, abzupfen, trocken tupfen und die Sandwiches damit belegen. Die Eier 6 Min lang kochen. Die hart gekochten Eier in Scheiben schneiden und fächerartig auf das Brot legen. Mit Paprikapulver bestreuen.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Gebackene Haselnuss-Steckrüben

Zutaten für vier Personen:

Für die Steckrüben:

1 Steckrübe
Zucker
Meersalz

Für die Haselnuss-Panade:

100 g gemahlene Haselnüsse
2 Eier
50 g Mehl
50 ml Butterfett

Für die Petersilien-Mayonnaise:
2 Eigelb
1 TL Senf
1 TL Weißer Essig
200 ml Distelöl
Salz
4 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die Steckrübe schälen, in Streifen schneiden und mit dem Salz und dem Zucker marinieren. Ca. 30 Min. in Wasser ziehen lassen. Trocken tupfen.

Für die Haselnuss-Panade die trocken getupften Steckrübenstreifen in Mehl wenden. Ei verquirlen. Die Steckrüben-streifen im verquirlten Ei und zum Schluss in den Haselnüssen wenden.

In einem Topf auf höchster Stufe ca. 3 Minuten in geschmolzener Butter ausbacken.

Für die Petersilien-Mayonnaise Eigelb mit Senf und Essig verrühren. Salzen.

Nun das Öl sehr langsam unter Rühren dazugeben. Nochmals abschmecken. Die gehackte Petersilie zugeben.

Die gebackenen Steckrüben-Sticks auf einem Teller anrichten, die Sauce separat geben.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Gebackene Rote Bete
mit Feldsalat, Ziegenkäse und Walnüssen

Zutaten für vier Personen:

500 g grobes Meersalz
4 kleine Rote Bete
100 g Feldsalat
3 EL Rotweinessig
Salz
Pfeffer
5 TL flüssiger Honig
1 TL Senf
6 EL Walnuss- oder Olivenöl
2 EL Schnittlauchröllchen
8 Ziegenfrischkäse-Taler
3 Zweige Thymian
Salz
Pfeffer
30 g Walnusskerne

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Etwas Salz in die Mitte einer ofenfesten Form geben, die Rote Bete waschen, darauf setzen, das restliche Salz darüber häufeln.

Im Ofen ca. 1 ½ Stunden garen. Mit einem spitzen Messer prüfen, ob die Knollen schon weich sind.

Inzwischen den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Honig, Senf und Öl verschlagen.

Die Rote Bete herausnehmen, etwas abkühlen lassen, schälen und in Spalten schneiden. Die Vinaigrette darüber geben und den Schnittlauch unterheben.

Den Backofengrill vorheizen. Den Ziegenkäse in eine ofenfeste Form setzen, die Thymianblättchen abzupfen, darüber streuen, die Walnüsse grob hacken und darauf verteilen. Mit den restlichen 4 TL Honig beträufeln. Unter dem Grill ca. 3 Minuten überbacken.

Den Feldsalat vorsichtig mit der Roten Bete mischen und mit dem Ziegenkäse anrichten.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Ran an den Kohl
Gefüllte Kohlrabi

Zutaten für vier Personen:

4 Kohlrabis (ä 250 g)
1 große Karotte
150 g Creme fraiche
125 g Camembert
2 Eier
100 ml Sahne
Muskat
Pfeffer
Salz
1 EL fein gehackte Petersilie
Butter zum Einfetten der Form

Zubereitung:

Die Kohlrabis von Stielen und Blättern befreien. Kohlrabi und Möhre schälen, waschen und etwa 15 bis 20 Minuten in Salzwasser kochen, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Kohlrabi großzügig aushöhlen und das Kohlrabi-Innere klein schneiden. Die Karotte in Würfel schneiden. Den Camembert entrinden, in kleine Stücke schneiden und mit einer Gabel gut zerdrücken. Creme fraiche cremig rühren, mit dem Camembert vermengen und die Eier und die Sahne unterrühren. Die Kohlrabi-Stücke und die Karottenwürfel unterheben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen. Die ausgehöhlten Kohlrabis mit der Masse füllen. Die restliche
Masse in eine mit Butter ausgestrichene feuerfeste Form geben. Die gefüllten Kohlrabis darauf setzen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa
15 bis 20 Minuten überbacken

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Linguine mit Grünkohl

Zutaten für vier Personen:

5 Stängel Grünkohl
Salz
1 EL Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
1 / 2 TL Zitronenabrieb unbehandelt
1 EL Kapern
2 EL Pecorino
50 ml Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
450 g Linguine

Zubereitung:

Den Kohl waschen, putzen und in Salzwasser circa fünf Minuten blanchieren. Anschließend abschrecken und abtropfen lassen.
Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, wieder herausnehmen und abkühlen lassen. Den Knoblauch häuten und zusammen mit dem Grünkohl, den Pininenkerne, dem Zitronenabrieb, Kapern und dem Pecorino im Blitzhacker fein hacken. Das Olivenöl zugießen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und alles gut vermischen.
Die Linguine in Salzwasser al dente kochen. Die abgetropften Nudeln mit dem Grünkohlpesto vermischen und servieren.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Margherita Classica

Zutaten für vier Personen:

Für den Pizzateig:
300 g Mehl
20 g Hefe
125 ml lauwarmes Wasser
1/2 TL Salz
2 EL Olivenöl
2 EL getrocknete italienische Kräuter

Für den Belag:
5 Fleischtomaten oder große Tomaten
5 - 6 Zweige frisches Basilikum
250 g Mozzarella (oder Pizzakäse)
1 EL Olivenöl
weißer Pfeffer aus der Mühle
Salz
1 TL Zucker

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung anbringen. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Wasser verrühren. Mit etwas Mehl bedecken und 10 - 15 Min. gehen lassen. Dann das Salz, 1 EL Olivenöl und die italienischen Kräuter zugeben und einen glatten, aber nicht zu festen Hefeteig schlagen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Zugedeckt nochmals 30 Min. gehen lassen und anschließend in der Größe des Backblechs (30x40 cm) ausrollen. Das Backblech mit etwas Olivenöl einfetten und mit dem Teig belegen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. Basilikum abbrausen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden Mozzarella abtropfen lassen. Zwei Tomaten zerkleinern, mit Olivenöl, Pfeffer, einer Prise Salz, Zucker und der Hälfte des Basilikums grob pürieren und die Masse auf dem Pizzateig verteilen. Die restlichen Tomaten und den Käse in Scheiben schneiden und die Pizza damit belegen. Die Pizza au der mittleren Einschubleiste in etwa 15 - 20 Min. schön braun backen.
Vor dem Servieren mit Basilikum bestreuen.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Maultaschen
in Tomaten-Sauce

Zutaten für vier Personen:

4 Packungen Maultaschen mit Fleischfüllung (ä 250 g)
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Fleischtomaten
30 g Butter
1 Dose passierte Tomaten Kräuter der Provence
1 TL Instant-Gemüsebrühe
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
50 g Parmesan

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch würfeln.
20 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin kurz andünsten. Vom Herd nehmen, Tomatenwürfel und passierte Tomaten zugeben und die Sauce mit Kräutern der Provence und Instant-Gemüsebrühe kräftig würzen.
Zwei Gratinformen mit etwas Butter ausstreichen. Die Maultaschen in die Formen legen. Die Tomatensauce darüber verteilen und mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.
Die Gratinformen mit Aluminiumfolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 20 Minuten überbacken.
Mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.
Dazu schmeckt ein Salat.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Maultaschen

Zutaten für vier Personen:

12 Gemüse-Maultaschen

2 EL Butter
1 Möhre
1 Stück Sellerieknolle
1 Stück Lauch
1,5 l Gemüsebrühe

außerdem:
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in heißer Butter andünsten.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Die Maultaschen zugeben und 20 Minuten ziehen lassen.

Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und über die Brühe streuen.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Möhren-Quiche

Zutaten für 4 Personen:

125 g Quark
5 EL Öl
5 EL Milch
200 g Mehl
2 TL Backpulver
Salz
Pfeffer
Oregano
400 g Möhren
100 g Champignons
150 g Schafskäse
1 Zwiebel
1 Ei
2 EL Milch
200 g geriebener Käse

Zubereitung:

Den Quark mit Öl, Milch, Mehl, Backpulver und etwas Salz zu einem Teig verarbeiten. Quicheform einfetten und den Teig darin auslegen. Die Ränder hochziehen. Die gewürfelten Zwiebel in Öl andünsten. Möhren und Champignons putzen, klein schneiden und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Danach die Flüssigkeit abgießen und die Füllung auf dem Teig verteilen.
Das Ei, die Milch, den Schafskäse und den geriebenen Käse pürieren und über die Füllung gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200°C (Umanbraten.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Quiche
mit Lauch und Ziegenkäse

Zutaten für vier Personen:

Für den Quicheteig:

150 g Butter
300 g Mehl
1 Ei
4 EL Wasser
2 EL Öl
5 g Salz
Linsen zum Beschweren

Für die Füllung:

500 g Lauch
50 g Butter
100 g Ziegenkäse
50 g Kapstachelbeeren
1 Ei
50 ml Sahne Meersalz
1/5 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Für den Quicheteig alle Zutaten bis auf die Linsen vermengen und eine Stunde ruhen lassen. Anschließend den Teig etwa 3 cm dick ausrollen und blindbacken. Den Teig ausrollen, in eine TarteletteForm legen, den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier auslegen und mit Linsen oder anderen Hülsenfrüchten beschweren. Bei 160°C Heißluft etwa acht Minuten backen. Die Linsen nach dem Backen wieder entfernen.

Für die Füllung den Lauch in feine Streifen schneiden und gut waschen. Trocken legen. Den Lauch in etwas Butter und Salz andünsten. Auf ein Sieb geben und die überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen. Den Ziegenkäse klein zupfen, die Kapstachelbeeren von ihrer Hülle befreien und vierteln.

Das Ei und die Sahne mixen und mit Salz abschmecken. Den abgetropften Lauch, Kapstachelbeeren und den Ziegenkäse in eine Schüssel geben und mit der Ei-Sahne-Mischung vermengen. Nochmals mit Salz abschmecken.

In den vorgebackenen Teig füllen und ca. 15 bis 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 160°C Heißluft garen. Anschließend die Tarte herausnehmen und servieren.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Schwarzwurzeln

Zutaten für vier Personen:

10 Stangen Schwarzwurzeln
1 Schalotte
etwas Sahne
Salz
Muskat
Zucker

Zubereitung:

Schwarzwurzeln waschen, schälen und blanchieren, in Eiswasser abschrecken und in, Rauten schneiden. Die Schalotten fein würfeln und in Butter anschwitzen, Sahne unterrühren und reduzieren. Wenn die Sahne cremig ist, Schwarzwurzeln dazulegen und abschmecken.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Tostadas

Zutaten für vier Personen:

Für den Fladenteig:
150 g Maismehl
180 g Weizenmehl
250 ml warmes Wasser
1 TL Salz

Für den Belag:
100 g Sojakost Fertig-Mix nach Hackfleischart (Reformhaus)
2 EL Olivenöl
1 Avocado
1 Knoblauchzehe
Pfeffer
Salz
1 bis 2 Chilischoten
1 Limette
3 Tomaten
150 g grüne Bohnen
1 Zwiebel
1 EL Honig
frische Korianderblättchen oder glatte Petersilie

Zubereitung:

Aus Maismehl, Weizenmehl, Wasser und Salz einen glatten Teig herstellen. Den Teig 20 Minuten quellen lassen. In- zwischen die Sojakost nach Packungsangabe zubereiten und 15 Minuten quellen lassen.
Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, die Knoblauchzehe abziehen und durch eine Presse dazudrücken. Alles mit Pfeffer, Salz und ausgepresstem Limettensaft ab-schmecken. Salzwasser zum Kochen bringen, die Tomaten oben kreuzweise einritzen, etwa zehn Sekunden ins kochende Wasser geben, dann eiskalt abschrecken, die Haut abziehen, die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.
Die Bohnen in 1 cm lange Stücke schneiden, etwa fünf Minuten in Salzwasser garen, herausnehmen und abschrecken. Mit den Tomatenwürfeln mischen.
Die Zwiebel abziehen, fein würfeln, im restlichen Öl anbraten und das Gemüse dazugeben. Die Sojamasse sowie den Honig untermischen und das Ganze kurz köcheln lassen. Anschließend walnussgroße Stücke vom Teig abnehmen und mit dem Nudelholz zu hauchdünnen Fladen ausrollen.
Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus den Teigflecken nacheinander Tortillas kurz auf beiden Seiten knusprig braten, herausnehmen und warm stellen. Die Tortillas mit Avocadocreme bestreichen und 1 EL von der Soja-Gemüse-Mischung darauf geben.
Mit Kräutern garnieren.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Vegetarische Spezialitäten

Zutaten für vier Personen:

4 frische Maiskolben
je 1 gelbe, rote, grüne Paprika
4 Tomaten
4 junge Zucchini.
4 Kohlrabi
4 Fenchelknollen
0,1 l Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
Meersalz
feingewiegte Petersilie
1 Ananas
etwas Honig
1 Becher Kräuter Creme fraiche
1 Becher Knoblauch Creme fraiche
Knuspriges Brot nach Wahl

Zubereitung:

Die Maiskolben etwa zehn Minuten (ohne Salz) vorkochen. In der Zwischenzeit das restliche Gemüse waschen und putzen. Das gesamte Gemüse gut abtrocknen. Paprika in, Hälften oder Ringe schneiden. Die Tomaten kreuzweise einschneiden. Die Zucchini längs halbieren. Fenchelknollen und Kohlrabi in Stücke oder Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Öl bepinseln, pfeffern und salzen und unter mehrmaligem Wenden auf dem Rost grillen. Grill-zeit je nach Größe bis zu zehn Minuten. Nach dem Grillen je nach Geschmack mit fein gewiegter Petersilie oder anderen Kräutern bestreuen. Ananas in Scheiben schneiden, diese halbieren und von beiden Seiten einige Minuten grillen. Mit etwas Honig beträufelt servieren. Dazu Kräuter- oder Knoblauch Creme fraiche und knuspriges Brot servieren.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Vegetarisches Chili

Zutaten für vier Personen:

1 Packung Soja-Kost Hackfleisch-Mix (Reformhaus)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Chilischoten
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Tomatenmark
200 ml passierte Tomaten
1 kleine Dose Mais
1 kleine Dose Kidney-Bohnen
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Salz
3 EL Ketchup

Zubereitung:

Soja-Kost Hackfleisch-Mix nach Packungsaufschrift zubereiten. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl anbraten.
Chilischoten in Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten.
Mit passierten Tomaten ablöschen, den eingeweichten Hackfleisch-Mix sowie Mais und Kidney-Bohnen zugeben und fünf Minuten köcheln. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken und mit Ketchup abrunden.

Tipp:
Dazu schmecken Taco-Chips.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Wrapper mit Sprossen

Zutaten für vier Personen:

160 g Mehl
240 ml Milch 4 Eier
Jodsalz
2 Lauchblätter
2 Mini-Salatgurken
400 g Tilsiter
24 Kirschtomaten
12 Blätter Eissalat
200, g Schmand
200 g Frischkäse
2 Bund frische Kräuter (zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie, Basilikun')
4 EL Kresse
Pfeffer aus der Mühle
1 (2 TI, Paprikapulver
4 EL Rettichsprossen

Außerdem:
Butterschmalz zum. Braten

Zubereitung:

Für die Wrapper Mehl, Milch, Eier und Salz, verquirlen und den Teig etwa 20 Minuten ruhen lassen. In einer beschichteten Pfanne das Butterschmalz er- hitzen und vier dünne Wrapper backen. Den Lauch in vier lange Bänder schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren.
Die Salatgurken waschen und mit dein Tilsiter in kleine Stifte schneiden. Die Kirschtomaten wischen, von den Stielansätzen befreien und in Spalten schneiden. Die Eissalatblätter waschen, trocken-rupfen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Schmand mit dem Frischkäse in eine Schüssel geben und verrühren.
Die Kräuer waschen, trocken-schütteln, klein hacken und mit der Kresse zur Schmand-Frischkäse Mischung geben. Den Dip würzig mir Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
Die Wrapper flach auslegen und mit dem Dip bestreichen. Salatgurke, Tilsiter Eissalat, Kirschtomaten und Rettich-sprossen darauf verteilen, einrollen und mit je einem Lauch-band fixieren.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Zucchini-Auflauf
mit Käse-Sahnesauce überbacken

Zutaten für vier Personen:

8 kleine Zucchini (ca. 1 kg)
2 EL Rapsöl
150 g Butterkäse
8 Eier
200 ml Schlagsahne
75 g Paniermehl
Salz
Pfeffer
Muskat
2 Zwiebeln
Oregano

außerdem:

40 g Butter

Zubereitung:

Die Zucchini waschen und putzen, in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, in dem erhitzten Rapsöl andünsten. Die Zucchinischeiben zugeben und etwas mitdünsten.

Eine Auflaufform mit etwas Öl ausstreichen und die Zucchinischeiben darin ziegelförmig einschichten.

Den Butterkäse reiben, mit Eiern, Sahne und Paniermehl verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Oregano würzen.

Die Käse-Sahnesauce über die Zucchini gießen. Mit Butterflöckchen bestreuen und den Auflauf bei 200°C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

Stand: 30.05.2016

Setzer
www.landmetzgerei.de

Zucchini mit Parmesanfüllung

Zutaten für vier Portionen :

4 Zucchini
250 g Ricotta
100 g frisch geriebener Parmesan
1 Ei
2 EL frisch gehackte Kräuter (nach Wahl; zum Beispiel Thymian und Rosmarin)
Salz
Frischer Pfeffer
3 Hand voll Blattpetersilie

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen.
Den Ricotta mit dem Parmesan, dem Ei und den Kräutern verrühren, salzen, pfeffern und in die Zucchini füllen. Diese auf ein mit Backpapier
belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen circa 25 Minuten goldbraun backen.
3. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und auf Teller verteilen.
Die Zucchinihälften aus dem Ofen nehmen, auf der Petersilie anrichten und sofort servieren.

Stand: 30.05.2016