

Bohnen in Tomatensauce mit Zitronen-Basilikum

1 kg Dicke Bohnen, 6 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Meersalz, ca. 400 g Tomaten, Pfeffer, Rohrohrzucker, 1 Bund Zitronen-Basilikum

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Die Tomaten überbrühen, häuten, in Würfel schneiden.

Die Bohnen aus den Schalen palen und waschen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch pellen, fein hacken in das Öl geben und kurz dünsten. Bohnen, Salz und Tomatenwürfel untermischen. Zugedeckt 20 Minuten schmoren, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken. Basilikum hacken und unter das Gemüse geben, sofort servieren. Dazu passen Nudeln. Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Lauchzwiebel-Obatzer

125 g Magerquark, 1 mittelreifer Camembert, 30 g weiche Butter, Meersalz, Pfeffer, 1/2 TL Paprikapulver edelsüß, 30 g Sonnenblumenkerne, 1 Ei, 1 Bd. Lauchzwiebeln

Den Quark abtropfen lassen. Inzwischen den Camembert entrinden und in grobe Stücke schneiden. Die Butter schaumig rühren. Den Camembert mit Butter und Quark verrühren. Mit Meersalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zugedeckt 1 Std. kaltstellen. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Das Ei hart kochen, abschrecken, pellen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Vor dem Servieren die Hälfte der Sonnenblumenkerne, das gehackte Ei und die Frühlingszwiebeln mit dem angemachten Camembert mischen, den Rest darüber streuen.

Lecker zu knusprigem Brot. Auch für Gäste.

Nach: essen & trinken 06/99

Gurkensalat mit gefüllten Pfannkuchen

25 g Butter, 3 Eier, 2 EL Schlagsahne, 2 EL Mehl, Meersalz, Pfeffer, gem. Muskatnuss, 1 Pak. Schnittlauch TK, 150 g Quark, 2 EL Crème fraîche, Worcestersauce nach Geschmack, 1 Schlangengurke, 4 EL Zitronensaft, 2 EL Rapsöl, Kräutersalz

Butter in einem kleinen Topf zerlassen, aber nicht bräunen. Eier, Sahne, Mehl und Butter mit den Quirlen des Handrührers verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nacheinander 2 dünne Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von jeder Seite etwa 3 Min. backen.

Abkühlen lassen. Quark in einem Sieb abtropfen lassen. Quark und Crème fraîche mit Worcestersauce und der Hälfte des Schnittlauchs verrühren. Die Pfannkuchen damit bestreichen, aufrollen und kaltstellen. Salatgurke schälen und auf einem Gemüsehobel fein hobeln oder in feine Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und 10 Min. stehen lassen, damit sie Wasser ziehen. Zitronensaft, Öl und Salz verrühren und den restlichen Schnittlauch untermischen. Pfannkuchenrollen mit einem scharfen Messer schräg in Scheiben schneiden. Gurkenscheiben in ein Sieb geben, abtropfen lassen und eventuell leicht ausdrücken. Mit der Öl-Zitronen-Sauce vermischen. Gurkensalat und Pfannkuchen anrichten.

Nach: „Brigitte“, 09/2004