

Zucchini-Zitronen-Spaghetti

3 Zitronen, 3-4 Knoblauchzehen, 2-3 Zucchini, Meersalz, 500 g Spaghetti, 4 EL Olivenöl, 1 EL Thymian getrocknet, Pfeffer, Kräutersalz, 250 ml Gemüsebrühe, 250 g Feta oder Mozzarella (nach Geschmack)

Leckere Hauptmalzeit!

Zitronen waschen und trockenreiben. Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, beiseitestellen. Zitronen auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. In einem großen Topf ca. 5 l Wasser, 5 TL Salz und den Zitronensaft (bis auf ca. 2 EL) aufkochen. Nudeln darin bissfest kochen, dabei die Zitronenstreifen kurz vor Ende der Garzeit zugeben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zucchini darin unter Rühren anbraten. Knoblauch und Thymian zugeben, salzen, pfeffern. Brühe und restlichen Zitronensaft zugießen, zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit den Zucchini mischen. Mit zerbröckeltem Feta oder Mozzarella bestreuen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Möhren-Scones mit Mascarpone

100 g Möhren, 40 g Sultaninen, 175 ml Milch, 250 g Mehl, 50 g Butter (zimmerwarm), 50 g Rohrzucker, 3 gestr. TL Backpulver, Meersalz

Mascarponecreme:

200 g Mascarpone (ersatzw. Quark 20 %), 1/2 – 1 EL fein abger. Orangenschale, 4 EL Orangensaft, 2 EL Rohrzucker

Für die Scones:

die Möhren schälen und grob raspeln. Möhrenraspeln und Sultaninen in 125 ml Milch geben und 5 Min. beiseitestellen. Mehl, Butter, Zucker, Backpulver und Salz mit den Knethaken des Handrührers verkneten bis keine Butterflöckchen mehr zu sehen sind. Milchmischung zur Mehlmischung gießen und verrühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und 3 cm dick ausrollen. Mit einem Ring oder Glas (5 cm Ø) Scones ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist. Den Teig dabei so wenig wie möglich kneten, da er sonst zäh wird. Scones locker mit einem Küchentuch bedecken und 1 Std. ruhen lassen. Die Oberfläche der Scones mit restlicher Milch bepinseln und im Ofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20-25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen.

Für die Creme Mascarpone:

Mascarpone mit Orangenschale, -saft, und Zucker glattrühren. Scones am besten lauwarm mit der Mascarponecreme servieren.

essen & trinken März 2008