

Gemüse der Woche: Zwiebeln / Zucchini / Brokkoli / Tomaten

Schnelles Zwiebelbrot ohne Hefe

3 Zwiebeln (ca.250g)

50 ml neutrales Bratöl

500 g Weizenmehl + etwas Mehl zur Teigverarbeitung

1 Pck. Backpulver

2 TL Salz

1 TL Zucker

250 g Quark

1 Ei

Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel zugeben. So lange braten, bis die Zwiebeln karamellisieren und rösten, dann beiseitestellen.

Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Quark, Ei und 100ml Wasser zugeben und die Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Zum Schluss die Zwiebelwürfel unterkneten und den Teig in 2 Portionen teilen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Teigportionen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu zwei etwa 25 cm langen Strängen formen. Nach Belieben etwas einschneiden. Auf das Blech legen und 25-30 Min. goldbraun backen.

Vegane Zwiebelsauce zu Knödeln, Kartoffelpüree o.ä.

750 g Gemüsezwiebeln

3 EL Rapsöl

1 TL Salz

¼ TL Rohrohrzucker

2 Zehen Knoblauch

1 ½ EL Tomatenmark

1 Msp. gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Msp. Muskat

2 EL Weizenmehl Type 550 oder Dinkelmehl Type 630

1 EL Balsamicoessig

2 EL Sojasauce

500 ml Gemüsebrühe

Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Öl in einen heißen, mittelgroßen Topf geben, Zwiebeln dazu geben, mit Salz und Zucker würzen und ohne Deckel 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, bis die Zwiebeln weich und gebräunt sind. Dabei ab und zu umrühren. Knoblauch hacken und zusammen mit Tomatenmark, Pfeffer und Muskat in den Topf geben. Unter Rühren 2 Minuten braten.

Mehl dazu geben, unterrühren und etwa 1 Minute rösten, anschließend mit Balsamico und Sojasauce ablöschen, Gemüsebrühe aufgießen und mit Deckel 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Anschließend bei Bedarf mit Salz abschmecken.

Röstzwiebeln selber machen

1 große Zwiebel

ca. 1l Bratöl (Sonnenblume) zum Frittieren

3 EL Mehl

½ TL Paprikapulver (edelsüß)

1 Prise Salz

Die Zwiebel schälen und möglichst gleichmäßig in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Einen kleinen Topf mit Sonnenblumenöl zum Frittieren aufstellen und erhitzen. Es ist heiß genug, wenn sich an einem Holzlöffel Bläschen bilden.

In einer Schüssel das Mehl und das Paprikapulver vermischen und die Zwiebelringe darin portionsweise wenden. Das überschüssige Mehl von den Zwiebelringen abklopfen.

Die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze knusprig und goldgelb im Öl frittieren. Die Zwiebeln am besten mit einer Schaumkelle entnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Am Schluss die Röstzwiebeln etwas Salz abschmecken.

Zucchini mit Mangold-Käse-Füllung

4 Zucchini (möglichst gerade gewachsene)

Salz & Pfeffer

1 Bd. Lauchzwiebeln

1 Knoblauchzehe

300 g Mangold

100g Cocktailtomaten

1/2 Bund Basilikum oder 1 TL getrockneter

3 EL Olivenöl + Öl für die Form

50 g Parmesan, frisch gerieben

100 g Frischkäse natur

2 Eigelbe

50ml Weißwein

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

125 g Mozzarella

Die Zucchini waschen, von Stielansätzen befreien, längs halbieren und das Innere mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Zucchinihälften ca. 5 Min. in dem sprudelnd kochenden Salzwasser blanchieren, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eine feuerfeste Form mit Öl einfetten und die Zucchini mit der Öffnung nach oben nebeneinander hineinlegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lauchzwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Den Mangold waschen, die dicken Stiele abschneiden und fein würfeln, das Blattgrün grob hacken. Die Tomaten vierteln. Den (frischen) Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Olivenöl in einem großen breiten Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch mit den Mangoldstielen darin kurz andünsten. Die Blätter dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Tomaten, Basilikum, Parmesan, Frischkäse und Eigelbe untermischen. Mit Weißwein, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Mangoldmischung in die Zucchinihälften füllen. Den Mozzarella darüber verteilen. Die gefüllten Zucchini im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. überbacken, bis der Mozzarella geschmolzen ist. Dazu passt z.B. Reis oder Couscous.

Brokkoli-Tomaten-Champignonsalat

Dressing:

4 EL Kräuternessig, z.B. Saarland Kräuternessig

1 Zwiebel, fein gehackt oder ½ Bd. Lauchzwiebeln

Pfeffer & Salz

etwas Basilikum, fein geschnitten

etwas Thymian

4 EL Öl, z.B. Olive oder Raps

Salat:

ca. 500 g Brokkoliröschen, "al dente" gekocht

250 g Cocktailtomaten, geviertelt

150 g frische Champignons, in Scheiben geschnitten

Für das Dressing Essig, Zwiebel und Gewürze/ Kräuter gut verrühren und kurz durchziehen lassen. Das Öl dazu geben, alles gut verschlagen.

Salat: Gemüse in das Dressing geben und durchziehen lassen.