

29.02.2020



Marinierter Feta mit Melone

Peperoni-Auberginen-Tatar mit Garnelen

Lammfilet mit Olivenkruste auf Schmorgemüse

Apfeltarte

Marinierter Feta mit Melone

- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 Bund Thymian
- 1 Chili
- 4-5 EL Olivenöl
- 200 g Feta
- 1 Cataloupe-Melone
- Pfeffer aus der Mühle

Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und mitsamt dem Grün in feine Würfel schneiden. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Die Chili waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Alles mit dem Olivenöl mischen.

Den Feta in kleine Würfel schneiden und sorgfältig mit der Olivenölmarinade mischen. Die Melone vierteln und die Kerne entfernen, dann das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Melonenstücke und Feta in tiefen Tellern anrichten. Alles mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Dazu Knoblauchbrot oder Baguette reichen.

Peperoni-Auberginen-Tatar mit Garnelen

- 2 Auberginen
- 4 Strauchtomaten
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Schalotten
- 8 große grüne Oliven
- 4 EL Olivenöl
- 80 ml weißen Balsamico
- 2 EL Zucker
- 50 g Kapern
- 4 EL Pinienkerne
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Basilikum
- 100 ml Olivenöl
- 8 Garnelen
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe

Die Auberginen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, mit einer Schüssel beschweren und 20 Min ziehen lassen. Inzwischen die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und grob vierteln. Die Schalotten pellen und ebenso wie die Oliven in kleine Würfel schneiden.

Die Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben darin portionsweise auf beiden Seiten goldgelb braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Balsamico in einem kleinen Topf mit dem Zucker aufkochen und einköcheln lassen, bis etwa 3 EL Flüssigkeit übrigbleibt. Das restliche Olivenöl erhitzen, die Paprikastücke und die Schalotten darin andünsten und mit den Auberginenscheiben und den Tomaten und Olivenstückchen mischen. Kapern und geröstete Pinienkerne unterheben. Mit Salz und Pfeffer und der Essigreduktion abschmecken.

Für das Basilikum-Öl das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Beides pürieren.

Garnelen waschen und trocken tupfen und in Olivenöl von beiden Seiten mit der angedrückten Knoblauchzehe 2 Min. braten. Salzen und pfeffern.

Zum Anrichten das Gemüse kurz in einer Pfanne erwärmen und auf Tellern anrichten. Jeweils 2 Garnelen darauflegen und mit Basilikum-Öl umgießen. Mit den restlichen Pinienkernen und Basilikumblättchen garnieren.

Lammfilet mit Olivenkruste auf Schmorgemüse

- 1 kleine Dose weiße Bohnen
- 6 Karotten
- 8 breite Stangenbohnen
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Petersilienwurzeln
- 4 Frühlingszwiebeln
- 12 kleine Kartoffeln
- Salz und Pfeffer
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 1 Zweig Salbei
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Scheiben Toastbrot
- 50 g weiche Butter
- 4 EL Tapenade (schwarzes Olivenpüree)
- 2...3 Lammlachse (ca. 500g)
- 3 EL Olivenöl

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Gemüse putzen, schälen und je nach Größe in kleine Stücke schneiden oder halbieren. Die Butter in einem Schmortopf zerlassen und das Gemüse darin glasig dünsten, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Brühe angießen und den Topf für 30 Min. in den heißen Backofen schieben. Danach die abgetropften Bohnenkerne untermischen.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Toast würfeln und mit den Kräutern im Mixer fein mahlen. Butter mit Olivenpüree glattrühren. Die Kräuterbrösel untermischen.

Das Lammfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl von allen Seiten knusprig anbraten. Fleisch auf das Schmorgemüse setzen und mit der Olivenkrustenmasse bestreichen. Den Backofengrill auf 250 Grad anschalten und das Lammfilet mit Olivenkruste 15...20 Min. gratinieren.

Das Lammfilet in 4 cm breite Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern an dem Schmorgemüse servieren.

Olivenpaste (Tapenade)

- 100 g schwarze Oliven
- 1 Sardellenfilet
- 1/2 EL Kapern
- 1 EL Pinienkerne
- 1-2 Msp. Cayennepfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 1/2 EL Zitronensaft
- Salz

Die Oliven entsteinen. Das Sardellenfilet abtropfen lassen und grob schneiden. Beides mit Kapern, Pinienkernen, Cayennepfeffer und Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürrierstab fein zerkleinern. Die Paste mit Zitronensaft und Salz würzen.

Apfeltarte

- 250 g Blätterteig
- 4 bis 5 Äpfel
- 50 g Butter
- 3 TL Honig
- Zimt

Zuerst den Blätterteig großflächig dünn ausrollen (ca. 3 mm). Nun vier gleichgroße Kreise ausschneiden oder mit einem Ausstecher Kreise von ca. 12 cm Durchmesser ausstechen. Die Blätterteig-Kreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Die Äpfel in sehr dünne Scheiben schneiden und auf den Blätterteig-Kreisen kreisförmig verteilen.

Den Honig zusammen mit der Butter zum Schmelzen bringen. Mit dem Honig-Sud die vier kleinen Apfelkuchen einstreichen, sparsam (nach eigenem Geschmack) mit Zimt bestäuben und anschließend bei ca. 200 °C ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Die fertigen Apfelkuchen bzw. Apfeltartes können nach dem Backen noch mit Mandelblättchen und Puderzucker bestreut werden. Am besten noch warm servieren.