



100 g Reis
4 Zwiebeln Schalotten
2 Knoblauchzehen
30 g getr. Tomaten (ohne Öl)
ca. 300 g Zucchini
4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 TL getr. Rosmarin
1 getr. Chilischote
1,2 l Gemüsebrühe
30 g Parmesan
Schale von 1/2 Zitrone
1/2 Pk. Gartenkräuter, TK
Meersalz, Pfeffer

Rezept für KW 18-3

Zucchinisuppe mit Gremolata

Reis nach Packungsanweisung garen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch, getr. Tomaten und Zucchini fein würfeln. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zucchini darin scharf anbraten. Hitze verringern, Zwiebeln, Knoblauch, getr. Tomaten, Tomatenmark und Rosmarin zugeben und 2-3 Min. anbraten. Chili zugeben. Mit Brühe auffüllen. Zugedeckt 20 Min. bei milder Hitze garen. Parmesan fein reiben. Die Schale von 1/2 Zitrone fein abreiben, mit den Kräutern und dem Parmesan mischen. Suppe salzen und pfeffern und mit der Kräutermischung servieren.



1 – 2 rote Bete °
40 g Haselnuskerne oder andere Nüsse
1 Ei
Kräutersalz
Pfeffer
40 g Paniermehl
Rapsöl zum Braten
1 Zitrone

Rote Bete im Nussmantel

Die rote Bete schälen oder abbürsten und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Haselnuskerne fein reiben. Das Ei, Kräutersalz und Pfeffer mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Das Paniermehl und die Nüsse auf einem anderen Teller mischen. Die rote Bete zuerst in dem verquirlen Ei, anschließend in der Paniermehl-Nuss-Mischung wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten.