

# Öpfelchasper Apfel-Buschbohnen-Auflauf

## Zutaten:

~2 Personen

250g Buschbohnen

1 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

50 g durchwachsener Speck (wer mag :))

2 El Öl

100ml Gemüsefond

Salz und Pfeffer

300 g Kartoffeln

1 Eigelb

Muskatnuss

2 Äpfel

frische Pfefferminze

## Zubereitung:

Buschbohnen putzen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln pellen und fein hacken. Knoblauch pellen und fein hacken. Speck (wer mag :)) würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Speck, Knoblauch und Bohnen darin andünsten. Gemüsefond dazugießen und mit geschlossenem Deckel 8 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen. Abgießen und zerstampfen. Mit Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Beiseite stellen.

Nun Äpfel entkernen und in Spalten schneiden. Pfefferminze abzupfen, grob hacken und mit den Apfelspalten vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen in eine Form geben. Apfelspalten darauf verteilen.

Kartoffelmasse nochmals zerstampfen und über die Äpfel drücken. Im heißen Ofen (mittlere Schiene) ca. 30 Min. bei 180 Grad garen.

# Öpfelchasper Dicke Bohnen Penne

## Öpfelchasper Dicke Bohnen Penne

~2Personen

### Zutaten:

300g dicke Bohnen

Salz+Pfeffer

50g Speck (wen es beliebt :))

1 Zwiebeln

1 rote Chilischoten

3 El Olivenöl

50 ml Weißwein

300g Penne

50 g Pecorino

1 Bio-Zitrone

50 g Mascarpone

### Zubereitung:

Dicke Bohnen öffnen und Böhnchen (Kerne) rausholen, Kerne in kochendem Salzwasser einmal aufkochen, abgießen und abschrecken. Die Kerne aus den Häutchen drücken.

Speck und Zwiebeln fein würfeln. Chili fein schneiden (Menge nach Schärfegrad). Speck, Zwiebeln und Chili im Olivenöl glasig dünsten. Bohnen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 100 ml leicht gesalzenem Wasser und dem Weißwein auffüllen und 10 Minuten einkochen lassen.

Die Penne in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Pecorino fein raspeln. Zitronenschale fein abreiben.

Penne abgießen, abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Die Nudeln sofort mit dem Bohnen-Sugo, dem Mascarpone, Nudelwasser und Zitronenschale mischen. In einer großen Schüssel anrichten. Mit Salami und Pecorino bestreuen und mit frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

# Öpfelchasper Zucchini Flan mit Broccoli Paprika Salat

## Öpfelchasper Zucchini Flan mit Broccoli Paprika Salat

~2Personen

### Zutaten:

25 g Butter  
Hartweizengrieß  
2 Zucchini  
Broccoli  
Paprika  
4 Schalotten  
frischer Basilikum und Petersilie  
Salz Pfeffer  
100 ml Mineralwasser  
2 Bio-Eier  
Speisestärke  
Olivenöl

### Zubereitung:

1. Für den Flan 4 kleine Formen mit wenig Butter auskleiden und mit Grieß ausstreuen. Zucchini waschen, klein würfeln. Schalotten fein würfeln. Schalotten in der restlichen Butter bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. 1 Zucchini zugeben, salzen, pfeffern und 2 Minuten dünsten. Mit Mineralwasser auffüllen, zugedeckt 8–10 Minuten garen. Zucchini in einem Sieb abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen. Zucchini und Basilikum in ein hohes Gefäß geben und mit einem Schneidstab fein pürieren.
2. Eier trennen, Eigelbe unter die Zucchini-Masse rühren. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, Stärke zuletzt kurz unterrühren. Eiweiß unter die Zucchini-Masse heben, in die Förmchen füllen. Förmchen in einen Topf stellen, heißes Wasser bis an den Förmchenrand gießen. Topf auf dem Rost auf der untersten Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben. Flans bei 180 Grad 30 Minuten garen.
3. Paprika und Broccoli waschen und für den Salat schneiden, bzw in Röschen teilen. Zucchini längs achteln, in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Paprika und Broccoli darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten, salzen und pfeffern. Mineralwasser und die abgetropfte Zucchini-Flüssigkeit (vom Flan) zugeben, zugedeckt leicht bissfest garen, Zucchini zugeben und weitere 5 Minuten garen.
4. Tomaten achteln. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Tomaten und Petersilie dem Gemüse zugeben. Flans vorsichtig mit einem spitzen Messer von den Förmchenrändern lösen, aus den Förmchen stürzen und mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern servieren.

# Öpfelhasper Smoothie

## Öpfelhasper Smoothie

### Zutaten:

- 100g Kohlrabiblätter
- 100g Batavia Blätter
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 Orange
- 1 Birne
- 150ml Wasser

### Zubereitung:

Die Zubereitung ist ein Klacks :) Einfach alles schön waschen und kleinschnibbel, um dann alles nacheinander in den Mixer zu geben. Ein Stabmixer tut es auch. Wem noch ein wenig Süße fehlt, dem empfehlen wir einen Schuß Sirup zuzugeben.

Mal etwas anderes :) lasst es Euch schmecken!

# Öpfelchasper Gefüllte Paprika

## Öpfelchasper Gefüllte Paprika

### Zutaten:

150g Reis  
2 Paprikaschoten  
2 Karotten  
100g Feta-Käse  
1 Dose Mais  
1 Lauchzwiebel  
25g Butter  
1 Ei  
100 Gramm Schmand  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Reis zubereiten. Paprikaschoten halbieren, putzen und abspülen. Möhren waschen und in kleine Würfel schneiden. Feta klein würfeln. Mais kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Lauchzwiebel putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Im heißen Fett glasig dünsten und abkühlen lassen. Mit Reis, Mais, Karotten und Feta-Käse mischen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ei und Schmand verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Füllung mischen. Schoten in eine gefettete ofenfeste Form setzen und etwas Füllung in jede Hälfte geben. Zu guter letzt die Paprika im Ofen etwa 25 Minuten garen.

# Öpfelchasper Spinat-Knobi-Pasta

## Öpfelchasper Spinat-Knobi-Pasta

~2Personen

### Zutaten:

3 Knoblauchzehen  
0,5 rote Chilischote  
200 g Blattspinat  
200 g Pasta deiner Wahl  
6 El Olivenöl

### Zubereitung:

3 Knoblauchzehen fein würfeln. 0,5 rote Chilischote entkernen und fein würfeln. 200 g jungen Blattspinat waschen und abtropfen lassen.

200 g Pasta in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

6 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili darin 1 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Spinat zugeben, leicht zusammenfallen lassen und salzen. Nudeln abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Alles kurz mischen und sofort servieren.

# Öpfelchasper Broccoli Frischkäse Pasta

## Öpfelchasper Broccoli Frischkäse Pasta

~ 2 Personen

### Zutaten:

- 1 Broccoli
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Spaghetti oder Linguine
- 2 El Olivenöl
- 100 g Frischkäse (doppeltrahm Stufe)
- Chiliflocken
- Zitronensaft

### Zubereitung:

1. Den Brokkoli putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und fein würfeln. Die Schalotten und die Knoblauchzehe fein würfeln.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli, Schalotten und Knoblauch darin 5 Minuten braten. Der Brokkoli soll nicht zu weich werden, sondern ein bisschen knackig bleiben. Den Frischkäse unterrühren.
3. Die Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Sie abgießen und dabei 150 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser unter die Brokkoli-Frischkäse-Mischung rühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft würzen. Nudeln untermischen und mit Chiliflocken bestreut servieren.

Mit einem frischen Salat als Vorspeise macht dieses tolle Nudeln-Gericht ein vollständiges und balanciertes Essen aus.

# Öpfelchasper Paprika Broccoli Pastinaken Salat

## Öpfelchasper Paprika Pastinaken Salat

### Zutaten:

2 Pastinaken  
1 Broccoli  
1 Paprika  
2 Zehen Knoblauch  
1/4 Glas getrocknete Tomate  
- Chili  
- Basilikum  
- Pfeffer und Salz  
1 EL Essig (Apfel)  
- Olivenöl

### Zubereitung:

Die Pastinaken schälen und in dünne Stifte schneiden. Broccoli waschen und Broccoliröschen teilen. Alles in ein Standsieb geben und 5-7 Minuten über Wasserdampf garen.

Währenddessen die Paprikaschoten waschen, entkernen. Nun die Paprikaschoten in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Paprika, Broccoliröschen sowie die Pastinaken darin bei hoher Hitze anbraten. Nun die Knoblauchzehen schälen und grob hacken, um sie anschließend dem Gemüse in der Pfanne beizufügen. Mit Chili, Basilikum sowie Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen. Sobald die Paprika und anderen Gemüse die gewünschte Bräune erreicht haben, alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und mit dem Apfelessig vermengen.

Der Salat ist als Beilage zu allem einfach nur lecker knackig und fruchtig.



# **Penne Radicchio mit Broccoli und Pinienkernen**

## **Penne Radicchio mit Broccoli und Pinienkernen**

~2Personen

### **Zutaten:**

- 1 Orange (Saft und Schale)
- 1 Radicchio
- 1 kleiner Kopf Broccoli
- 1 Rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Penne
- 2 TL Pinienkerne
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer+Salz

### **Zubereitung:**

Radicchio putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen.

Pasta in reichlich Salzwasser bissfest garen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, heraus nehmen. Öl erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Radicchio und Broccoliröschen zugeben, andünsten. Mit Orangensaft und -schale ablöschen. Salzen, pfeffern und 3 Minuten schmoren. Penne abgießen und mit Radicchio mischen. Alles anrichten und pfeffern.

# Öpfelchaspers Blumenkohl in Joghurtsauce

## Öpfelchaspers Blumenkohl in Joghurtsauce

~2Personen

### Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Schnittlauch
- Kurkuma
- 1 unbehandelte Zitrone

Für die Joghurt Sauce

- Kreuzkümmel
- Zimt
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- 250g Joghurt

### Zubereitung:

1. Den Blumenkohl putzen und in kleine Rosen teilen. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.
2. Den Blumenkohl in Salzwasser mit Kurkuma und den Zitronenscheiben bissfest kochen oder dampfgaren.
3. Die Möhren schälen (oder bürsten) und in lange und feine Streifen schneiden. Die Zwiebel würfeln.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl zusammen mit der Zwiebel und den Möhren darin anbraten, dann warmstellen.
5. Den Joghurt mit Kreuzkümmel, Zimt, und Pfeffer in einer Schüssel mischen und mit Salz abschmecken.
6. Die Joghurt Sauce auf den Blumenkohl in die Pfanne eingießen, und kurz aufwärmen. Mit Schnittlauch anrichten und servieren.

Ein originelles Gericht für Blumenkohl. Dazu schmecken Reis oder Kartoffeln.

# Öpfelchasper TomatenSenfKuchen

## TomatenSenfKuchen

~Personen

### Zutaten:

- 4-5 Tomaten
- 1 Mürbeteig
- Senf (de Dijon :) wenn möglich oder Mittelscharf)
- Schafskäse oder Mozzarella
- Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer
- Oliven Öl

### Zubereitung:

1. Den Mürbeteig vorbereiten und bei 230°C im heißen Ofen für 5 Minuten vorbacken (der Teig sollte vorab mit einer Gabel anpieksen).
2. Die Tomaten in sehr dünne Scheiben scheiden.
3. Wenn der Mürbeteig vorgebacken ist, könnt Ihr den Senf darauf verstreichen, sodass man nicht mehr den Teig sehen kann.
4. Nun die Tomatenscheiben darauf verteilen. Ruhig mehrere Schichten von Tomaten. Darauf die Schafkäsescheiben oder Mozzarella platzieren und ein wenig Olivenöl hinzu.
5. Jetzt mit Kräutern der Provence und Salz und Pfeffer würzen.
6. Schließlich den Kuchen im Ofen bei 230°C für 20 Minuten backen. Denn mit einer Alufolie bedecken und für weitere 20 Minuten backen lassen.

Einfach und erstaunlich lecker! Als Beilage empfehlen wir einen frischen Rotkohl Salat mit gegrillten Sonnenblumenkerne.

# Öpfelchaspers geschmorter Fenchel mit einer Note Thymian

## Öpfelchaspers geschmorter Fenchel mit einer Note Thymian

~2Personen

### Zutaten:

- 1 große Fenchel
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Glas trockenen WeißWein
- 1 Zweigchen Thymian
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Oliven Öl

### Zubereitung:

1. Den Fenchel abwaschen und ihn in 4 Stückchen, in Längsrichtung teilen.
2. Die Fenchelstücke in einer heißen Pfanne mit einem Esslöffel Oliven Öl anbraten (~5 bis 10 Minuten). Sie sollen ein wenig Farbe bekommen.
3. Die geschälte Zehe Knoblauch durchschneiden und dazu geben.
4. Den Saft einer halben Zitrone und ½ Glas Weiß-Wein hineingeben, das Zweigchen Thymian dazu geben und würzen.
5. Ungefähr 30 Minuten bedeckt kochen lassen. Der Fenchel soll weich werden und die Sauce ein wenig andicken.

Leckerer Geschmack aus dem sonnigen Süden und für die Augen mit ein paar schwarzen Oliven servieren. Fenchel kann man gut mit einem Fischfilet und einer Portion Reis genießen.

# Öpfelchasper Aubergine-Glasnudelsalat

## Öpfelchasper Aubergine-Glasnudelsalat

~2Personen

### Zutaten:

- 1 Auberginen
- 4 kleine Zucchini
- 250g Glasnudeln
- 200g Sprossen
- Knoblauchzehen
- Zitronenbasilikum
- 2 Frühlingszwiebeln
- ein bisschen frischen Ingwer
- Sojasauce und OlivenÖl

### Zubereitung:

Glasnudeln in zuvor kochendem Wasser zubereiten und mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Öl vermischen, damit sie nicht zu arg kleben. Die Aubergine und Zucchini in Scheiben schneiden und von beiden Seiten in Öl, mit ein wenig Sojasauce, anbraten.

Zitronenbasilikum, Ingwer und Knoblauch fein schnibbeln, sowie die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Nun die Glasnudeln mit den Sprossen und dem Kleingeschnibbelten vermischen. Mit etwas Sojasauce abschmecken.

Die angebratenen Gemüsescheiben auf dem Salat anrichten. Dazu noch einen knackigen Batavia Salat mit frischen Tomaten und fertig ist ein Sommerschmaus.

# Öpfelchasper Schmorgurken und Augustapfelkompott

## Öpfelchasper Schmorgurken und Augustapfelkompott:

~2Personen

### Zutaten:

- 1 Schmorgurke
- 3-4 Tomaten
- 2 kleine Zucchini
- 1 Zitrone
- 0,5 EL Mehl
- halbes Bund Dill frisch
- 1 TL Honig und 1TL Senf
- Salz + Pfeffer

### Zubereitung:

Die Schmorgurke schälen, längst vierteilen und in ca. 2 -3 cm große längliche Stücke schneiden. Zucchini ebenfalls vierteilen und in Stücke schneiden, sowie die Tomaten achteln. Öl in der Pfanne erhitzen und die Gurken und Zucchini hinzugeben. Für ungefähr 10- 15 Minuten schmoren bei mittlerer Temperatur, bis die Gurken weich aber nicht matschig sind. Zwischendurch bei ca. der Hälfte der Schmorzeit die Tomaten hinzugeben. Einen halben EL in ungefähr einen halben Liter kaltem Wasser einrühren und dann die garen Gurken und Zucchini in der Pfanne damit ablöschen. Warten bis die Sauce eingedickt ist und dann die Pfanne von der Hitze nehmen. Nun den kleingehackten Dill, den Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer nach Belieben hinein und abschmecken. Wem die Sauce noch zu fade ist, der kann auch einen kleinen Schuss Senf mitzugeben!

Als Nachtisch empfehlen wir euch einen leckeren Kompott aus den Augustäpfeln zuzubereiten. Ein Apfel wie gemacht fürs Dessert - einfach kleinschneiden und in einem Topf köcheln lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nach Belieben süßen und fertig ist der erste Apfelschmaus der Saison...:)

# Öpfelchaspers buntes Mangold Omelett

## Öpfelchaspers buntes Mangold Omelett

~2Personen

### Zutaten:

- 400g Mangold
- Butter
- 1 Scheibe Brot
- 4 Eier
- 50 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pr. Muskat,
- Salz+Pfeffer
- Majoran oder Basilikum dazugeben
- 2-3 El Olivenöl

### Zubereitung:

Mangold putzen, weiß, lila, orange, pink :)und Blattwerk trennen, zerkleinern und zuerst die Stücke dünsten.

Dann die Blätter hinzufügen und zusammenfallen lassen.

Abtropfen lassen, dann in zerlassener Butter weiterdünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Die Scheibe Brot in lauwarmen Wasser einweichen, gut ausdrücken, fein zerkrümeln. Eier hinzugeben, das Gemüse und den Parmesan einrühren. Anschließend die gepresste Knoblauchzehe, Muskat, Salz, Pfeffer, Majoran oder Basilikum dazugeben, gut verrühren. Das Olivenöl erhitzen, die Eimischung hinein geben und beidseitig braten, wobei das Omelett mehrmals vom Pfannenboden und den Rändern gelöst werden sollte.

# Öpfelchasper Reisauflauf mit Ochsenherztomaten und Blumenkohl

## Öpfelchasper Reisauflauf mit Ochsentomaten und Blumenkohl

~2Personen

### Zutaten:

- 200 g Langkornreis
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Zwiebeln
- 1 Ochsenherztomate
- Pfeffer und Salz
- 40g Butter
- 20 g Mehl
- 200ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Eigelb
- 50 g Emmentaler

### Zubereitung:

Den Reis in Wasser etwa 15 - 20 Minuten kochen.

Den Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser etwa 20 Minuten garen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden und goldgelb anbraten.

Die Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform einfetten, die Hälfte Reis, Zwiebeln und Tomaten hineingeben, salzen, pfeffern und den Blumenkohl darauf verteilen, restlichen Reis, Zwiebeln und Tomaten verteilen. Die restliche Butter erhitzen, das Mehl anschwitzen und mit der Brühe ablöschen, unter Rühren aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen und die Sauce mit Eigelb legieren, die Sauce über den Auflauf gießen, den geriebenen Käse darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 20 - 25 Minuten backen.



# Öpfelchasper gefüllte Aubergine

## Öpfelchasper gefüllte Aubergine

~2 Personen

### Zutaten:

- 300g Aubergine
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel
- Knoblauch
- 2 Tomaten
- 2 kleine Zucchini
- 200g Frühkartoffeln
- Olivenöl
- Kreuzkümmel (Cumin)
- Thymian
- Zitronensaft

### Zubereitung:

Auberginen mit Tomatenfüllung ist ein aromatisches und vor allem super leckeres Gericht. Auberginen und Zucchini waschen, trockenreiben und der Länge nach durchschneiden. Kartoffeln achteln und schon einmal in den vorgeheizten Ofen legen, würzen mit Kräutern. Die Schnittflächen der Aubergine der Länge nach mehrmals ca. 1 cm tief einschneiden und mit Salz bestreuen. Die Auberginen ca. 15 Minuten lang Wasser ziehen lassen, mit Küchenpapier trocknen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Zwiebel und Knoblauch pellen und in Würfel schneiden. Auberginenfleisch, Tomaten und Zucchini würfeln. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen, die Auberginenhälften darin ca. 3 Minuten anbraten und dabei mehrmals wenden. Auberginen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das klein geschnittene Gemüse in die Pfanne geben, kurz andünsten und mit Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel, Thymian und Zitronensaft würzen. Die Auberginen mit dem Gemüse füllen und auf ein Backblech setzen. Auberginen mit Tomatenfüllung ca. 25 Minuten auf der mittleren Schiene überbacken. die Ofenkartoffeln mehrmals wenden und dazu servieren.

# Öpfelchasper Kohlrabichini in Zitrone

## Öpfelchasper Kohlrabichini in Zitrone

~2 Personen

### Zutaten:

- 1 Kohlrabi mit Blättern+Stielen
- 1 Zucchini
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel(n)
- 1 EL Zitronensaft
- 200ml Gemüsebrühe
- 100g Crème fraîche
- Salz und Pfeffer
- Butter
- Muskat

### Zubereitung:

Kohlrabi und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabiblätter und Stiele, sowie Zwiebel und Tomaten fein hacken.

Butter im Topf erhitzen und die Zwiebel andünsten, Zucchini und Kohlrabi+Blätter und Stiele zugeben und kurz mitdünsten. Die Brühe hinzugeben und mit Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Alles zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Tomaten zugeben. Creme fraiche unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und evt. einer Prise Zucker abschmecken.

Dazu eine ordentliche Portion Reis oder auch leckere Pasta und einen knackigen Salat.

# Öpfelchasper Ratatouille

## Öpfelchasper Ratatouille

~2Personen

### Zutaten:

- 2 Aubergine
- 1 Zucchini
- 3 bis 4 Tomaten
- 1 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehe
- Paprika Gewürz oder Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer
- Oliven Öl

### Zubereitung:

1. Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Aubergine, die Zucchini und die Tomaten in kleinen Würfeln schneiden und in separate Schüsseln tun.
2. In einer großen Pfanne, die Aubergine ein paar Minuten in Oliven Öl braten. Bis sie ein wenig angebraten sind.
3. Dazu die Zwiebelscheiben und die Zucchini geben. Umrühren und 5 Minuten kochen lassen.
4. Wenn die Aubergine und die Zucchini fast fertig gekocht sind, die Tomaten dazu geben.
5. Die Hitze reduzieren und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.
6. Die gequetschte Knoblauchzehe am Ende hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Die Ratatouille kann warm gegessen werden mit Getreide, Reis oder Pasta. Sie kann auch am folgenden Tag kalt mit ein bisschen Oliven Öl und einem Stück gegrillten Brot genossen werden.

# Öpfelchasper Blumenkohl Gratin

## Öpfelchasper Blumenkohl Gratin

~2Personen

### Zutaten:

300 g Kartoffeln  
250 g Blumenkohlröschen  
Muskat, Pfeffer, Salz  
2 TL Butter  
50 g magerer gekochter Schinken in Streifen (wers mag)  
4 EL Sauerrahm  
2 EL trockener Weißwein  
50 g geriebener Emmentaler Käse

### Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen. Inzwischen den Blumenkohl in wenig Wasser mit Salz und Muskat etwa 10 Minuten garen.
2. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
3. Eine feuerfeste Form leicht fetten. Kartoffeln, Kohl und Schinken einschichten. Rahm, Wein, Käse, 2 EL Kohlsud und Pfeffer verrühren. Über das Gemüse geben. Im Backofen bei 200°C goldbraun gratinieren.

# Öpfelchasper Auberginen im Ofen

## Öpfelchasper Auberginen im Ofen

~2Personen

### Zutaten:

- 1 Aubergine (halbiert)
- Cocktailtomaten (im Viertel geschnitten)
- 100 g Feta (püriert)
- 1 Zwiebel (in kleine Stückchen geschnitten)
- 1 Knoblauchzehe (gequetscht oder in kleine Stückchen geschnitten)
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Oliven Öl

Der Ofen auf 210°C erhitzen

Die Sauce

- Bärlauch Blätter
- Oliven Öl

Bärlauch waschen und abtrocknen. Den Bärlauch in kleine Stückchen schneiden und in eine kleine Schüssel tun. Den Bärlauch in der Schüssel mit Oliven Öl bedecken. Die Sauce kann ein paar Tage im Kühlschrank gelagert werden und die auch z.B. mit Pasta gegessen werden.

### Zubereitung:

1. Die Aubergine waschen und der Länge nach halbieren.
2. Das Fleisch der Aubergine ausnehmen (aber nicht zu viel ausheben ☹).
3. Das Fleisch in kleine Stückchen schneiden und in eine Schüssel tun. Dazu die geschnittenen Cocktailtomaten, den pürierten Feta, die geschnittene Zwiebel und den gequetschten Knoblauch geben. 1 EL Oliven Öl dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Vorbereitung mischen.
4. Die zwei Auberginenhälften mit der Vorbereitung füllen.
5. In den vorgeheizten Ofen (210°C) schieben - für ungefähr 30 Minuten.

Servieren und die frische Bärlauch Sauce dazu geben.

Der Öpfelchasper wünscht Euch allen einen knackigen Appetit!

# Öpfelchasper Romanesco-Sesam-Dampf

## Öpfelchasper Romanesco Dampf

~2Personen

### Zutaten:

400g Romanesco  
200g Möhren  
200g Pastinake  
1 TL Salz  
50g Butter  
6 EL Sesam-Samen

### Zubereitung:

Romanesco nicht zerteilen. Blätter entfernen und den dicken Strunk abschneiden. Romanesco unter fließend Wasser abspülen. Pastinaken und Möhren waschen und nach Wunsch in größere Stücke schneiden. Alles in einen Topf legen und mit Salzwasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen. Anschließend auf mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten bissfest kochen. Romanesco, Möhren und Pastinaken aus dem Wasser nehmen. Als nachhaltige Alternative könnt Ihr das Gemüse auch Dampfgaren...super Sache, viele Inhaltsstoffe werden liebevoller behandelt und knackig bleibt auch...)

Gut abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Auflaufform setzen. In einer kleinen beschichteten Pfanne Butter auslassen und Sesamkörner darin anrösten. Heiße Sesambutter über den Romanesco gießen.

Als Beilage empfehle Ich Reis oder Buchweizen-Linsen Mix.

Dazu einen knackigen Batavia Salat und den Staudensellerie. Für Zweiteren einen tollen Dip aus körnigem Frischkäse/Hüttenkäse, Apfel, Orange und Kräutersalz - lecker...

# Öpfelchasper Spinat Feta Kuchen

## Öpfelchasper Spinat Feta Kuchen

~2Personen

### Zutaten:

250g Spinat  
200g Feta  
2 Scheiben Lachs (wenn Ihr mögt :))  
2 Eier  
150g Jogurt  
200g Mehl  
1 Packung Backpulver  
Muskatnuss  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Den Spinat waschen und im Wasser mit ein wenig Salz 10 Minuten kochen lassen. Abtropfen lassen in einem Sieb.
2. In einer Schale das Mehl mit dem Backpulver mischen, die Eier, den Jogurt, Salz, Pfeffer und Muskatnuss.
3. Der Käse (und den Lachs) in kleine Stückchen schneiden.
4. Den Ofen auf 210°C erhitzen.
5. Den Spinat gekocht und abgetropft mit den Käsestückchen in den Teig geben.
6. Alles mischen und in eine gebutterten Küchenform geben.
7. Im Ofen für ungefähr 40 Minuten backen. Den Kuchen mit einem Messer prüfen.

Als Vorspeise mit einem Glas Wein (mit Lachs empfehlen wir einen leichten weißen Wein) schmeckt der Kuchen super lecker!

Der Öpfelchasper wünscht Euch allen einen knackigen Appetit!

# Öpfelchasper Mangold Steinchampignon Lasagne

Öpfelchasper Mangold Steinchampignon Lasagne  
~2Personen

## Zutaten:

- Butter
- 300g Mangold
- 1 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Champignon
- 125g Lasagneplatten
- Oliven Öl
- Salz, Pfeffer

## Mehlschwitze

- 40g Butter
- 100g Vollkornmehl (Weizen)
- 1/4 L Milch

- Creme fraiche
- 50g Gouda, gerieben
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## Zubereitung:

Mangoldstiele vom Strunk lösen, waschen, in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln, Champignon in Streifen schneiden. Alles in Butter glasig dünsten, den noch nassen Mangold zufügen, unter Rühren so lange mit dünsten, bis er bissfest gegart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Mehlschwitze:

In einem weiteren Topf aus 40g Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze machen, unter Rühren mit Milch ablöschen. Mit Salz Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Hälfte der Sauce (Mehlschwitze) unter das Gemüse rühren. Eine mit Öl ausgefettete kleine Auflaufform abwechselnd mit Lasagneplatten auslegen, dann Gemüse darüber verteilen, und ein bisschen creme fraiche. Mit Teigplatte abschießen. Sauce darübergeben, Käse darauf streuen und 1 Stunde im Backofen bei 200°C backen.

Dazu empfehlen wir den altbekanntesten aber immer wieder lecker saftigen Rote Bete Salat mit feingeraspelten Möhren und nem Spritzer Zitrone...:)

Der Öpfelchasper wünscht Euch allen einen knackigen Appetit!