

Panierte Tomaten



ZUTATEN:

- 4 – 6 Fleischtomaten
- 1 TL Spicy's Gewürzmischung
Tomate-Mozarella**
- 2 Eier
oder als vegane Alternative
50 ml Soja- oder Hafersahne
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- etwas Meersalz
- 80 g Maisgrieß (Polenta) oder Paniermehl
- 3 EL Öl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Schafskäse
- 1 TL Spicy's Gewürzmischung
Italienische Kräuter**

Als Deko: 2 Zweige Basilikum

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop
www.spicys.de



VORBEREITUNG:

Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Backofen auf 80 °C vorheizen.

ZUBEREITUNG:

1. Die Tomatenscheiben in Mehl wenden. Die Eier mit der Gewürzmischung Tomate-Mozarella verquirlen. Die Tomaten durch die Ei-Mischung ziehen und im Maisgrieß oder Paniermehl wenden und panieren.
2. Eine Pfanne erhitzen und das Öl hinzu zugeben. Anschließend die Tomaten auf beiden Seiten anbraten und im Backofen warm halten.
3. Die Frühlingszwiebeln mit Pfeffer und Salz, Zitronensaft, Gewürzmischung und Schafskäse vermischen. Die Masse auf den Tomaten verteilen und evtl. im Backofen kurz gratinieren. Vor dem Servieren mit Basilikum garnieren.

Quellen-Angabe:
Kochschule Isabel Ockert
www.isabel-ockert.de

Infos rund um die vegetarische oder vegane Küche unter:
www.basenwoche.info

Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch
www.jahreskreislauf.info

5-Elemente-Caponata



Caponata ist ein süßsaures

Gemüsegericht

aus der sizilianischen Küche. Die Zutaten und die Zubereitung der Caponata variieren je nach Region. Hauptbestandteile sind Auberginen meist auch Paprikaschoten, Zwiebel und Sellerie oder Fenchel.

ZUTATEN

4 EL Olivenöl
2 rote Paprikaschoten
1 grüne Paprikaschote
1 große Aubergine
3 Stangen Staudensellerie
1-2 rote Gemüsezwiebeln
2 EL Vollrohrzucker oder Agavendicksaft
Pfeffer aus der Mühle
Salz

4 EL Weißwein-Essig
oder heller Balsamico od. Zitronensaft
1-2 Tomaten
2 TL Spicy's Gewürzmischung
Italienische Kräuter

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop
www.spicys.de



VORBEREITUNG

Paprika, Auberginen, Gemüsezwiebel in Würfel schneiden. Den Staudensellerie in Scheiben schneiden. Die Tomaten würfeln (am besten vorher häuten) oder Tomaten aus der Dose nehmen.

ZUBEREITUNG

1. Paprika im Olivenöl weich dünsten, dann beiseite stellen. Auberginen im Olivenöl weich dünsten und beiseite stellen. Zwiebel und Sellerie im Olivenöl weich dünsten, beiseite stellen. Zucker im Essig auflösen, die Gewürzmischung zugeben und dann die Tomaten unterheben.
2. Jetzt alle Zutaten zusammenfügen (nicht mehr dünsten), gut mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Man kann es sofort essen, aber die Sizilianer meinen, dass es nach einem Tag besser schmeckt. Dazu dann mind. 1/2 bis einen Tag stehen lassen. Schmeckt warm und kalt. Somit ideal als Speise für unterwegs und im stressigen Alltag... lässt sich wunderbar vorbereiten.

Hinweis:
Folgendes kann noch hinzugefügt werden:
Kapern, Oliven, Zucchini

Quellen-Angabe:
Kochschule Isabel Ockert
www.isabel-ockert.de

Infos rund um die vegetarische oder vegane Küche unter:
www.basenwoche.info

Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch
www.jahreskreislauf.info

Gebackene Zucchini-Ringe mit Kräuter-Dip



ZUTATEN

500 g Rinder-Hackfleisch
3 Eier
Pfeffer aus der Mühle
1 kleine Zwiebel
½ TL Meersalz
2 TL Spicy's Gewürzmischung
Bolognese

3-4 Zucchini

Dinkelmehl
Paniermehl

Raps- oder Sonnenblumenöl zum
ausbacken

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop
www.spicys.de



VORBEREITUNG

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Mit einem Keks-Ausstecher das innere ausstechen und entfernen. Zwei Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

ZUBEREITUNG Kräuter-Dip

200 g Frischkäse / oder Joghurt / Quark
3 TL Spicy's Gewürzmischung
Mafia Dipp

mit einem Schuss Sprudel- oder Mineral-
Wasser vermischen & fertig ist der Dip.

ZUBEREITUNG

1. Hackfleisch mit 1 Ei, den Gewürzen, der Gewürzmischung und Zwiebelwürfel vermischen und pikant abschmecken.

2. Hackfleisch-Masse in die Zucchini füllen und in Mehl, dann in Ei und danach in Paniermehl wenden und in einer Pfanne goldbraun ausbacken bis die Fleischfüllung gar ist. Im Backofen warm halten. Dazu schmeckt ein Beilagen-Salat und der Mafia-Dip.

Quellen-Angabe:

Kochschule Isabel Ockert
www.isabel-ockert.de

Infos rund um die vegetarische oder vegane Küche unter:
www.basenwoche.info

Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch
www.jahreskreislauf.info

Mediterraner Nudelsalat



ZUTATEN

250 g Farfalle-Nudeln
1-2 Frühlingszwiebeln
6-8 schwarze Oliven
50 g getrocknete in Öl eingelegte Tomaten
2 EL Pinienkerne

Für das Dressing:

2 EL Zitronensaft oder heller Balsamico
**1 EL Spicy's Gewürzmischung
Rucola-Pesto**
4 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
Meersalz

Deko-Tipp

frische Rucola-Blätter und Parmesankäse-Raspel.

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop
www.spicys.de

VORBEREITUNG

Die Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser al dente kochen, abgießen und kalt abschrecken.

ZUBEREITUNG

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Oliven und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne trocken anrösten.
2. Die Zutaten für das Dressing vermischen und alle Zutaten miteinander vermengen und als Salat servieren.

Quellen-Angabe:

Kochschule Isabel Ockert
www.isabel-ockert.de

Infos rund um die vegetarische oder vegane Küche unter:
www.basenwoche.info

Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch
www.jahreskreislauf.info

