

Rezeptsammlung der SOLAWI Neuenstein

Inhalt:

1. Kartoffel-Käse-Tarte (Melanie)
2. Zucchini-Chutney (Melanie)
3. Grüne Bohnen Beilage (Günter)

1. Kartoffel-Käse-Tarte mit grünen Bohnen

Zutaten für das Rezept (für 4 Personen, Springform: ø 26–28 cm)

Zubereitung (Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden)



- 200 g grüne Bohnen
- Salz
- 200 g Weizenmehl (Typ 1050)
- 6 EL Distelöl
- 6 bis 7 EL Milch
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Butter für die Form
- 100 g geräucherter Speck (wer es lieber vegetarisch möchte, lässt den Speck einfach weg)
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Butter
- 150 ml Weißwein
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- Linsen zum Blindbacken
- 300 g Kartoffeln
- 100 g Gruyère am Stück
- 100 g Crème fraîche
- 100 g saure Sahne
- 1 TL Senf
- 3 Eier

1. Bohnen waschen, die Enden abschneiden, 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken.

2. Mehl in eine Schüssel geben, mit 1 Prise Salz, Distelöl und Milch mit den Knetbacken der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie wickeln, für 30

Minuten in den Kühlschrank stellen.

3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Springform mit Butter ausstreichen, mit dem Teig auslegen und einen circa 4 Zentimeter hohen Rand andrücken.

4. Speck klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, quer in feine Scheiben schneiden. Bohnen in kleine Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Speckwürfel darin hellbraun anbraten. Frühlingszwiebelscheiben hinzugeben, glasig dünsten. Bohnen untermischen, kurz mitdünsten.

5. Weißwein und gekörnte Gemüsebrühe unterrühren, zugedeckt bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten garen, dann ohne Deckel 7 Minuten unter Wenden kochen, Flüssigkeit verdampfen lassen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, abkühlen lassen.

6. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier und getrockneten Linsen belegt in den Ofen schieben, 15 Minuten blindbacken. Dann Linsen und Backpapier entfernen. Ofentemperatur auf 150 °C herunterregeln.

7. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Gruyère fein reiben. Crème fraîche mit saurer Sahne, Senf und Eiern verrühren, geriebenen Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Ein Viertel der Käsemasse beiseite stellen. Restliche Käsemasse mit Gemüse vermischen, auf dem vorgebackenen Boden verteilen.

9. Kartoffelscheiben kreisförmig und dachziegelartig auf der Masse verteilen, mit übriger Käsemasse bestreichen. Kartoffel-Käse-Tarte circa 40 Minuten im Backofen backen, warm servieren.

Quelle: <https://www.mein-schoener-garten.de/lifestyle/rezepte/kartoffel-kaese-tarte-38976>

2. Zucchini-Chutney mit Ingwer

Zubereitungszeit: 40 Minuten

- 500 g Zucchini, gelb, Ich habs mit grünen gemacht
- 150 g Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 30 g Ingwer
- 1 Chili
- 100 g Zucker
- 100 ml Essig
- 100 ml Apfelsaft
- 1½ EL Curry
- 1 EL Senfsaat
- ½ EL Salz
- 3 Lorbeerblätter
- ½ EL zerstoßener Pfeffer

1. Zucchini, Zwiebel und Paprika in Würfel schneiden. Ingwer und Chili in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Alle Zutaten, bis auf die Zucchini, in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
3. Zucchiniwürfel zugeben und alles zusammen weitere 20 Minuten mit offenem Deckel leicht köcheln lassen.
4. Währenddessen Gläser und Deckel heiß auskochen.
5. Heißes Chutney in die Gläser füllen. Gläser sofort fest verschließen, umdrehen und nach ca. 5 Minuten wieder umdrehen.



Tipp: Verschlotten ist das Chutney mehrere Wochen haltbar.

Quelle: <https://schrotundkorn.de/rezepte/lesen/zucchini-chutney-mit-ingwer.html>

3. Grüne Bohnen Beilage

Zutaten : Grüne SOLAWI Bohnen, SOLAWI Zwiebeln, SOLAWI Knoblauch,
SOLAWI Bohnenkraut, Bio Butter, Pfeffer

Zubereitung: Grüne Bohnen, mit gehackten Zwiebeln und Knoblauch
in Butter und ein wenig Wasser dünsten. Pfeffer dazugeben.
Nach ca.15 min (Bohnen gar und noch leicht knackig) ist die Beilage fertig.
Zum Schluss mit Bohnenkraut verfeinern.

Achtung: Für den ultimativen Geschmack ist Gemüse mit dem
Zusatz „SOLAWI“ notwendig.