

## „\_Kretische Kartoffeln



Die Lieblingskartoffeln von Gerald Wüchner

### Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln, geschält
- 300 g Tomaten
- 100 g Zwiebeln
- grobess Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Oregano, Pesto

### Zubereitung:

Tomaten und Zwiebeln grob würfeln. Eine Auflaufform mit Olivenöl austreichen, die Zwiebeln und Tomaten gleichmäßig in der Form verteilen und mit etwas Oregano würzen. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und auf das Gemüse setzen. Die Kartoffeln gleichmäßig mit Pesto bestreichen. Zum Schluss mit grobem Meersalz würzen. Die Kartoffeln für ca. 45 Min. im 180 ° C heißen Ofen goldbraun backen.

### Soße zu den Kartoffeln:

#### Zutaten:

- 500 g Quark
- 1/2 Salatgurke
- 1/2 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 100 g Ziegenkäse
- Salz, Pfeffer, natives Olivenöl extra, Frühlingszwiebeln

#### Zubereitung:

Die Gurke schälen, raffeln und salzen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch pressen und den Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden. Die gesalzenen Gurken ausdrücken und mit dem Saft den Quark glatt rühren.

Die Schalotten, den Knoblauch und den Ziegenkäse zu dem Quark geben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Das Grün der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit 2 EL Olivenöl unter den Quark rühren.

#### Mein Tipp:

Servieren Sie diese Soße auch zu gegrilltem Gemüse oder Fleisch.

# „Gebratenes Zanderfilet

mit Kirschtomaten, Fenchel, Pinienkernen und Kräutern



Ein in der Zubereitung einfaches Gericht, aber im Geschmack traumhaft!

## Zutaten:

- 800 g Zanderfilet
- 400 g Kirschtomaten
- 400 g Fenchel
- 1 EL Pesto
- 80 g Pinienkerne
- 10 g Fenchelsamen
- Salz, Pfeffer
- 1 große feuerfeste Auflaufform oder ein Backblech

## Zubereitung:

Die Zanderfilets in ca. 50 g schwere Portionen schneiden.

Den Fenchel in feine Streifen schneiden. Mit dem Pesto den Boden der Auflaufform bestreichen, die Fenchelstreifen darauf verteilen, würzen mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen.

Die portionierten Fischfilets in die Form legen und mit etwas Pesto bepinseln. Kirschtomaten waschen, halbieren und zwischen den Zanderfilets verteilen. Fisch und Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun anrösten und über dem Fisch und dem Gemüse verteilen. Den Backofen auf 200° C vorheizen und die Zanderfilets für ca. 10 bis 15 Minuten im Ofen garen lassen.

## Mein Tipp:

Servieren Sie zu diesem Gericht kretische Kartoffeln oder geröstetes Stangenbrot mit Pesto.

# „Pfannengemüse

mit frischen Kräutern



Sie werden süchtig danach werden!

## Zutaten:

200 g	Zucchini	50 g	Rucola
200 g	Karotten	2 EL	natives Olivenöl extra
200 g	Frühlingszwiebeln	50 g	Sesam geröstet
200 g	Schalotten	50 g	frisch geriebener Parmesan
200 g	Kohlrabi		frische Blatt Petersilie, Basilikum,
100 g	Kürbis		Thymian, Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

Für diese Zubereitung benötigen Sie eine beschichtete Pfanne mit Deckel. Das Gemüse waschen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten, bis es eine hellbraune Farbe hat. Bei geringer Hitze weitergaren, ohne Flüssigkeit zuzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, zum Schluss die klein gezupften Kräuter und den Rucola begeben.

## Anrichten:

Das Gemüse auf einem Teller anrichten und mit geröstetem Sesam und dem Parmesan bestreuen.

## Mein Tipp:

Das Gericht lässt sich auch aus anderen Gemüsesorten zubereiten, verwenden Sie immer Saisongemüse. Servieren Sie zum Gemüse kurz gebratenes Fleisch oder Fisch. Als Beilage empfehle ich frisches Vollkornbrot oder Oliven-Knoblauch-Kartoffeln.