

Tipps und Tricks für die Familienküche

Kartoffelgnocchi mit gekochtem Schinken, Lauchzwiebeln, Kürbis und Pilzen in Kräutersoße

für 4 Personen:

- 400 g Gnocchi
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 50 g Schalotten, in Scheiben geschnitten
- 100 g Kürbiswürfel
- 150 g Frühlingszwiebeln
- 100 g Champignons, gewaschen und geviertelt
- 1 Knoblauchzehe, durchgepresst
- 100 g Sauerrahm, 10% Fett
- 100 g gekochter Schinken
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- frisches Basilikum, Petersilie



Die Gnocchi im Olivenöl anbraten, die Frühlingszwiebeln in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und dazugeben. Champignons, Kürbiswürfel und Schalotten ebenfalls zu den Gnocchi geben und mit anbraten. Würzen mit Salz und Pfeffer, Sauerrahm und Knoblauch zu den Gnocchi geben und etwas einkochen lassen. Zum Schluss den gekochten Schinken untermischen.

Die Gnocchi auf einem Teller anrichten, mit den frischen Kräutern und Parmesan bestreuen.

Mein Tipp:

Sie können unter dieses Gericht auch Geschnetzeltes von Fleisch oder Fisch geben.

Tipps und Tricks für die Familienküche

Pfannengemüse mit frischen Kräutern

für 4 Personen:

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



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

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

Mein Tipp:

- _ Das Gericht lässt sich auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten, verwenden Sie aber immer Gemüse der Saison .
- _ Servieren Sie das Gemüse zu kurz gebratenem Fleisch oder Fisch. Als Beilage empfehle ich frisches Vollkornbrot oder Oliven-Knoblauch-Kartoffeln.

Tipps und Tricks für die Familienküche

Paximadi – doppelt gebackenes kretisches Brot

Das doppelt gebackene Brot ist auf Kreta eine Lebensweise! Es stammt aus einer Zeit, als es die Lebensumstände dem kretischen Haushalt nicht erlaubten, jeden Tag Brot zu backen. Deshalb wurde es doppelt gebacken. Dadurch wurde dem Brot das Wasser entzogen, das machte es zwar hart, aber auch köstlicher. Es konnte nun viele Wochen und Monate aufbewahrt werden. Es war einfacher, es in Wasser zu tauchen, um es zu genießen, obwohl es üblicherweise trocken gegessen wurde. Und die Kreter haben viele Wege gefunden, ihr doppelt gebackenes Brot zu verwenden. Paximadi ist auch ein Brot, das in keinem kretischen Haushalt fehlen darf. Sehr bekannt ist der Gerstenkringel mit geriebener Tomate und Misithra (einer Art Frischkäse). Hier nun eine Variante dieser Spezialität mit Tomate und Schafskäse.

für 4 Personen

- 12 Scheiben doppelt gebackenes Brot
(oder Vollkornbaguettescheiben ca. 5 Min bei 200° im Backofen trocknen)
- 400 g Fleischtomaten
- 100 g Zwiebeln
- 100 g Schafskäse
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Knoblauchzehe
- 30 g Parmesan
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Oregano
- natives Olivenöl extra

Das doppelt gebackene Brot (oder getrocknetes Vollkornbrot) kurz ins Wasser tauchen, auf einen Teller legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Oregano bestreuen.

Die Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit den Tomaten mischen. Salzen, pfeffern und gleichmäßig auf dem Brot verteilen. Das Brot ca. 20 Min. stehen lassen; der Saft der Tomaten soll das Brot gleichmäßig aufweichen.

Nun den Schafskäse würfeln und auf den Tomaten verteilen, nochmals mit Olivenöl beträufeln und mit der Petersilie garnieren.