

So wird's g'macht

Mediterraner Ofengemüsesalat

Ideal zum Grillen, zum Vorbereiten, zum Picknick

Die Schalotten schälen und längs halbieren. Gemüse waschen, Zucchini halbieren und in Stücke schneiden. Paprikaschoten vierteln, entkernen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln waschen und am besten grob abscrubben. Rosmarin von den Zweigen abstreifen und fein hacken.

Die Kartoffeln im Topf oder Dampfgarer 15-20 Minuten vorgaren und dann mit dem anderen Gemüse in einer großen Schüssel mit Salz, Pfeffer und 5 EL Olivenöl mischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und das Gemüse darauf verteilen und bei 200 °C auf der mittleren Schiene ca. 20-25 Minuten backen.

Gemüseblech aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen, nochmal nachwürzen und etwas Essig und Olivenöl darüber geben. Basilikum grob zupfen, über das Gemüse geben und servieren.



Plastikfreie Wachstücher statt Frischhaltefolie

Frischhaltefolie ist schnell zur Hand und landet nach kurzer Verwendung im Müll. Manche Dinge kann man mit einem Teller abdecken und seit kurzem sind Wachstücher beliebt. Diese kann man kaufen oder auch selbst aus Stoffresten basteln.

Dazu brauchst Du 50 g Bienenwachsplättchen (z.B. aus dem Reformhaus) und Stoffreste, Backpapier und ein Bügeleisen, eine Zickzack Schere zaubert einen schönen Rand.

Und so geht es:
Nimm ein Blatt Backpapier, lege Dein Stoffstück drauf, verteile ein paar Wachsplättchen, siehe Bild, lege ein Backpapier obendrauf und bügel mit leichter Hitze über das Papier. Die Wachsplättchen verteilen sich und werden flüssig. Nun ziehst Du das obere Papier ab und schon ist Dein Wachspapier fertig, kurz nachtrocknen lassen und Du kannst es verwenden.

Das Papier nicht für Fleisch, Fisch oder Wurst verwenden. Sollte die Schicht nicht mehr komplett sein, einfach Prozedere wiederholen.



Für alle, die sich die Arbeit nicht machen wollen – diese umweltfreundlichen Tücher gibt es auch bei Möbel Fischer (s.S. 10)

Beim Scheiterhaufen handelt es sich um ein Dessert bzw. eine Resteverwertung. Er wird im Süden Deutschlands, Böhmen, Österreich und Südtirol zubereitet. Die Zubereitung ist sehr variabel und an Obst nimmt man das, was gerade Saison hat.

Scheiterhaufen mit Kirschen und Vanillesauce

Die Kirschen waschen und entkernen. Die Sauerkirschen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen, Saft schmeckt sehr gut in gesprudelttem Wasser. Semmeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auflaufform fetten, die Semmelscheiben mit den Kirschen abwechselnd in die Form geben. Milch, Zucker, Vanillezucker und Eier verquirlen und über die Semmelscheiben geben. Eventuell mit Mandelblättchen bestreuen. Im Backofen bei 180 °C ca. 20-25 Minuten backen.

Vanillesauce

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Vanillemark und Schote mit der Milch und Sahne in einen Topf geben und aufkochen. Einige Minuten köcheln lassen, dann von der Herdplatte nehmen und ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Eigelbe mit dem Zucker vermischen und mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen. Die Vanilleschote aus der Milch nehmen. Die Schote unter Wasser abspülen und kurz antrocknen lassen, siehe Tipp! Die Eigelb-Zuckermischung unter ständigem Rühren in die Milch geben. Einmal durch ein Sieb passieren und die Milch wieder zurück in den Topf geben und nun erhitzen bis eine leichte Bindung entsteht. Solltest Du ein Thermometer haben sollte die Temperatur 80 °C betragen. Als Faustregel kannst Du Dir „einmal kurz ankochen“ merken.

Tipp:

Am besten macht Ihr das auf einem heißen Wasserbad, denn die Mischung darf 80 °C nicht übersteigen, sonst gerinnt das Eigelb und die Sauce wird grieselig. Etwas abkühlen und servieren.

Tipp:

Die Vanilleschote in ein Glas mit Zucker geben und 10 Tage lang jeden Tag kräftig durchschütteln. So bekommst Du Deinen eigenen Vanillezucker bzw. kannst Du die Schote für die nächste Sauce wieder nehmen.



Zutaten für 4 Personen:
2 altbackene Semmeln
220 ml Milch
2 EL Zucker
1 Tütchen Vanillezucker oder Mark aus einer Vanilleschote
2 Eier
eventuell 2 EL Mandelblättchen
1 kleines Glas Sauerkirschen eingekocht und einige frische Kirschen

Zutaten für 2-4 Personen:

1 Vanilleschote
150 ml Milch
150 ml Sahne
etwas Zucker
4 Eigelb

