

## Sizilianischer Peperoni-Zwiebel- Salat

(Foto auf Seite 5)

### Zutaten für 4 Personen

je 3 gelbe und rote  
Peperoni  
100 g schwarze Oliven  
2 Esslöffel Essig  
Salz, schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle  
6 Esslöffel Olivenöl  
400 g Perlzwiebeln  
1 dl Weisswein  
1 dl Wasser  
¼ dl Weissweinessig  
3 Esslöffel Olivenöl  
50 g Zucker  
75 g Rosinen  
4 Petersilienzweige  
2 Thymianzweige  
1 Lorbeerblatt

1. Die Peperoni halbieren, entkernen, flach drücken und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im oberen Drittel des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens so lange rösten, bis die Haut der Peperoni grosse schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, ein feuchtes Tuch über die Peperoni legen und 5–10 Minuten stehen lassen. Danach kann man die Haut mühelos abziehen.

2. Die Peperonihälften nochmals halbieren und in eine flache Servierplatte geben. Die Oliven darüber verteilen.

3. Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und über die Peperoni träufeln.

4. Den Wurzelansatz der Zwiebelchen wegschneiden. Ungeschält 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren, Abschütten und kalt abschrecken. Jetzt kann man die Zwiebelchen problemlos aus der Schale drücken.

5. Die Zwiebeln mit dem Weisswein, dem Wasser, dem Essig, dem Olivenöl, dem Zucker, den Rosinen, den Kräutern sowie etwas Salz und Pfeffer in eine Pfanne geben und auf kleinem Feuer so lange kochen lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist. Die Kräuter entfernen.

6. Die Zwiebelchen mitsamt Rosinen und Saft über die Peperoni verteilen.

Pro Portion ca. 5 g Eiweiss,  
35 g Fett, 47 g Kohlenhydrate  
530 Kalorien oder 2215 Joule

ZUM VORBEREITEN VOLLWERT

## Provenzalischer Auberginen- Tomaten-Gratin

(Foto auf Seite 6)

### Zutaten für 4 Personen

1 kg Auberginen  
1 kg Tomaten  
3 mittlere Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Olivenöl (1)  
2 Esslöffel Tomatenpüree  
1 Kräutersträusschen,  
bestehend aus  
4 Petersilienzweigen,  
4 Thymianzweigen und  
1 Lorbeerblatt  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle  
reichlich Olivenöl zum  
Braten  
100 g geriebener  
Gruyère

1. Den Stielansatz der Auberginen entfernen und die Früchte ungeschält der Länge nach in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Salz bestreuen. Etwa 15 Minuten Wasser ziehen lassen.

2. Inzwischen die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen und würfeln.

3. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Im Olivenöl (1) glasig werden lassen.

4. Die Tomaten, das Tomatenpüree und das Kräutersträusschen beifügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Auf kleinem Feuer unter öfterem Umrühren nur halb zugedeckt ca. 45 Minuten kochen lassen.

5. Die Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. Portionenweise in reichlich Olivenöl (2) auf beiden Seiten hellbraun und weich braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Pfeffer bestreuen.

6. In eine grosse Gratinform etwas Tomatensauce auf dem Boden verteilen. Eine Lage Auberginenscheiben darüber geben, mit Tomatensauce decken und wenig Käse bestreuen. So weiterfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind; mit Tomatensauce und reichlich Käse abschliessen.

7. Den Auberginen-Gratin im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während ½ Stunde goldbraun braten.

Als Beilage passen in der Schale gebratene neue Kartoffeln.

Pro Portion ca. 30 g Eiweiss,  
17 g Fett, 26 g Kohlenhydrate  
397 Kalorien oder 1659 Joule

ZUM VORBEREITEN FLEISCHLOS

## Peperoni mit Zucchini-Käse- Füllung

(Foto Seite 6/7)

### Zutaten für 4 Personen

je 2 rote, gelbe und grüne  
Peperoni  
500 g Zucchini  
1 grosse Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle  
1 Esslöffel fein gehackter  
Oregano  
500 g Ricotta oder  
Naturquark  
50 g geriebener Sbrinz  
50 g geriebener Gruyère  
30 g hausgemachtes  
Paniermehl  
1 Ei  
ca. 1 dl Gemüsebouillon

1. Von jeder Peperone einen Deckel abschneiden. Die Kerne und weissen Rippen entfernen.

2. Den Stielansatz der Zucchini entfernen und die Früchte ungeschält an der Röstiraffel reiben.

3. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und im Olivenöl glasig werden lassen.

4. Die Zucchini beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf grossem Feuer 8–10 Minuten dünsten. Dabei soll entstehende Flüssigkeit vollständig verdampfen. Zuletzt den Oregano beifügen. Auskühlen lassen.

5. Den Ricotta oder Quark, den Sbrinz, den Gruyère, das Paniermehl und das Ei gut mischen und würzen. Dann die Zucchini beifügen.

6. Die Zucchettimasse in die Peperoni füllen. In einen Bräter stellen. Die Peperoni-Deckel daneben legen. Die Bouillon dazugießen. Die Form mit Alufolie oder Deckel verschliessen.

7. Die Peperoni im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille während 30 Minuten backen.

8. Jetzt die Form abdecken und die Peperoni eine weitere halbe Stunde backen.

Als Beilage passt ein Bouillonreis oder Weisswein-Risotto.

Pro Portion ca. 14 g Eiweiss,  
28 g Fett, 23 g Kohlenhydrate  
404 Kalorien oder 1689 Joule

ZUM VORBEREITEN FLEISCHLOS

## Zucchini Mailänder Art

(Foto auf Seite 7)

### Zutaten für 4 Personen

ca. 500 g nicht zu kleine  
Zucchini  
Salz, schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle  
2 Eier  
2–3 Esslöffel Wasser  
50 g geriebener Parmesan  
50 g hausgemachtes  
Paniermehl  
Olivenöl oder  
eingesottene Butter zum  
Braten

1. Die Zucchini ungeschält schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. In einer Schüssel die Eier mit dem Wasser verquirlen. In einer zweiten Schüssel den Käse und das Paniermehl mischen.

3. Die Zucchettscheiben zuerst kurz durch das Ei ziehen, dann in der Käse-Paniermehl-Mischung wenden. Portionenweise im heissen Öl oder in der Butter goldbraun braten. Auf einer Platte anrichten und im auf 100 Grad vorgeheizten Ofen warm stellen, bis alle Zucchini gebraten sind. Die Zucchini sollten möglichst frisch und heiss gegessen werden.

Nach Belieben eine Tomaten- oder Sauerrahm-Schnittlauch-Sauce dazu servieren.

Pro Portion ca. 10 g Eiweiss,  
17 g Fett, 12 g Kohlenhydrate  
245 Kalorien oder 1024 Joule

SCHNELL FLEISCHLOS





**Peperoni mit Zucchini-Käse-Füllung.**

**Zucchini Mailänder Art.**





**Provenzalischer Auberginen-Tomaten-Gratin.**