

Genuss im Garten

The background of the slide is a photograph of an outdoor garden buffet. A long table covered with a white tablecloth is set up in a garden, laden with various dishes in white bowls and plates. In the background, several people are seated at tables, and strings of warm white lights are strung across the garden, creating a cozy evening atmosphere.

Vorspeisen:

Ringelrübenscarpaccio mit Rucola und Kürbiskernöl (vegan)
Melitzanosalata – griechischer Melanzaniaufstrich (vegan)

Hauptspeisen:

Fasolakia – griechisches Fisolengericht (vegan)
Kaszotto – Rote-Rüben-Rollgerste (vegan)
Zucchini-Laibchen (vegetarisch)

Salate:

Tsatziki (vegetarisch)
Paradeiser-Gurken-Salat mit Zwiebel
Wassermelonensalat mit Zitronengurke (vegan)

Kleines Kuchenbuffet mit Karotten-, Zucchini-, und Rübenkuchen

Preis pro Person: 8,00, Kinderpreis: 5,00

Beim Buffet findet ihr für alle Gerichte das passende Rezept, abfotografieren und nachkochen!

Genuss im Garten

Rezepte:

Ringelrübenscarpaccio mit Kürbiskernöl und Rucola

Das Rezept ist sehr simple und dauert nur wenige Minuten.

Zutaten: 500g Ringelrüben oder andere Rüben
 3 EL Apfelessig
 Kürbiskernöl
 Sonnenblumenkerne, Nüsse oder Kürbiskerne
 ½ Bund Rucola

Zubereitung: Die Ringelrübe mit einem Sparschäler schälen und im Anschluss mit einem feinen Hobel in Scheiben hobeln. Danach sofort in eine Schüssel legen und 3 EL Apfelessig mit 1/8 Wasser vermengen und darüber schütten. Die feinen Rübenscheiben nach wenigen Sekunden aus dem Essig nehmen und auf einem großen Teller gefächert auflegen. Kürbiskernöl, Kerne und Rucola darüber geben. Fertig ist eine gute und gesunde Vorspeise die auch noch sehr bunt ist.

Genuss im Garten

Rote Rüben Hummus

Das Rezept ist sehr simple und dauert nur wenige Minuten.

Zutaten:

- 300 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Glas)
- 2 Rote-Rüben Knollen (vorgekocht)
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Tahini (1,5 EL)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Pfeffer 1 Prise Salz
- 5 EL gutes Olivenöl

Zubereitung: Die Roten Rüben unter fließendem Wasser schälen und danach in Würfel schneiden. In einem kleinen Topf kochen, bis sie durch sind. Danach alle Zutaten zusammen in einen Blender und pürrieren bis ein sämiger, leuchtender Aufstrich entstanden ist. In eine Schüssel geben und servieren.



Genuss im Garten

Melitzanosalata (griechischer Melanzaniaufstrich)

Dieser Aufstrich ist etwas aufwendiger, optisch vielleicht kein Highlight, dafür aber im Geschmack unglaublich!

Zutaten:

- 3 Melanzani
- ½ Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Salatparadeiser
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Pfeffer 1 Prise Salz
- 5 EL gutes Olivenöl
- ½ Bund Petersilie

Zubereitung: Die Melanzani halbieren und mit etwas Öl und Salz im Backrohr für ca. 45 Minuten backen. Das Innere der Melanzani in eine Schüssel schaben und gut vermengen. Die Gurke schälen, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Paradeiser auch vom inneren befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und pressen. Alle Zutaten in der Schüssel vermengen. Nicht beim Olivenöl sparen, es gibt dem Aufstrich die angenehme Konsistenz. Am Ende die frische Petersilie fein hacken und dazu mengen, sowie den Saft einer halben Zitrone. Dazu passt besonders gut frisches Weißbrot oder eine Pita.

Genuss im Garten

Fasolakia: Fisoleneintopf

Zutaten: 500g Fisolen
300 g reife Tomaten
1 rote Zwiebel
3 mittelgroße Erdäpfel
frische Petersilie, Thymian
Knoblauch (wer mag)
und viel, viel Olivenöl ca. 10 EL (meine Freundin sagt, wenn wir Österreicher glauben es ist zu viel Öl, soll man noch einen ordentlichen Schuss dazu geben.)
Feta

Zubereitung: Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und im Öl anbraten. Die Fisolen einmal in der Hälfte durchbrechen. Die Erdäpfel schälen, in Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben. Nach ca. 10 Minuten die Fisolen dazu mengen. Die Paradeiser schneiden und auch dazu geben. Auf kleiner Hitze langsam köcheln und reduzieren lassen. Salz und Pfeffer und am Ende die frische, klein gehackte Petersilie darunter mengen. Oben zerbröselter Feta drauf, ein Stück Weißbrot und fertig ist ein unglaublich gutes vegetarisches Gericht. Es schmeckt auch am nächsten Tag kalt noch super.

Genuss im Garten

Zucchinilaibchen mit Haferflocken

Zutaten:

- 300 g geriebene Zucchini
- 100 g Haferflocken
- 2 Eier
- 1 mittlere rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Erdäpfelstärke
- Sonnenblumenöl zum Ausbacken
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 100 g Haferflocken zum panieren

Zubereitung: Die Zucchini grob reiben und mit etwas Salz ziehen lassen. Nach ca. 30 min, die Zucchini in einem Sieb abtropfen lassen und die gesamte überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Danach Zwiebel und Knoblauch klein würfelig schneiden und mit der Masse vermengen. Eier und Gewürze dazu geben. Im Anschluss die Erdäpfelstärke gut unterrühren. Mit einem EL kleine Mengen abstechen und mit den Händen zu kugeln formen. In Haferflocken zu Talern panieren und danach in Sonnenblumenöl ausbacken. Die Masse wirkt auf den ersten Blick sehr weich, wird aber in Pfanne sehr schnell fest. Dieses Rezept eignet sich hervorragend, um es in größerer Menge vorzubereiten und einzufrieren. So hat man auch im Winter ein köstliches, schnelles Sommergericht.



Genuss im Garten

Kaszotto: Rollgersteneintopf mit roten Rüben – ein Wohlfühlgericht zu jeder Jahreszeit

Zutaten:

4 mittelgroße Rote-Rüben-Knollen
300 g Rollgerste
2 mittlere rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Zitronensaft
ca. 750 ml Gemüsebrühe
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Thymian, Rosmarin
200 g Feta

Zubereitung: Zwiebeln, Knoblauch fein würfelig schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Rollgerste beimengen. Die Rote Rübe unter Wasser schälen und würfelig schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Zum Erhalt der schönen Farbe, gebe ich einen Spritzer Zitronensaft hinzu, weil sich die Rübe sonst braun färben kann, wenn sie zu lange kocht. Alternativ geht auch ein Spritzer Essig. Mit Salz, Pfeffer und klein gehackten Kräutern abschmecken. Im Sommer mag ich das Gericht mit Feta, im Winter gebe ich gerne noch Karotten und Sellerie dazu und obendrauf ein paar gebratene Speckwürfel.

Genuss im Garten

Zucchinikuchen

Zutaten:

3 Eier
200 g Zucker
250 g Öl
300 g geriebene Zucchini
420 g Dinkelmehl
16 g Backpulver
100 g Mohn
1 TL Zimt
fein passierte säuerliche Marmelade nach Belieben
Glasur: 40 g Kokosfett
200 g Schokolade

Zubereitung: Für den Rührteig die Eier trennen und das Eiklar zu einem Schnee schlagen. Den Zucker gemeinsam mit den Dottern schaumig rühren. Jetzt das Öl einfließen lassen und noch einmal gut verrühren. Die geriebenen Zucchini und danach noch Mehl, Backpulver, Mohn und Zimt unterrühren. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Masse auf ein Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 30 Minuten backen, danach gut auskühlen lassen und mit Marmelade bestreichen. Für die Glasur das Kokosfett auf niedriger Stufe in einem Topf schmelzen, die Schokolade dazugeben und rühren, bis sie geschmolzen ist. Dann etwas überkühlen lassen und den Kuchen damit glasieren.



Genuss im Garten

Karottenkuchen - saftig und immer ein kleiner Leckerbissen

Zutaten:

- 400g Karotten
- 1 Prise Salz
- 200g gemahlene Mandeln
- 200g Weizenmehl (Type 405)
- 2 TL Backpulver
- 4 Eier (Gr. M)
- 250g Zucker
- 100ml Sonnenblumenöl
- 2 EL Rum

Zubereitung: Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Springform (Ø 26 cm) gut einfetten. Für den Teig Karotten schälen und fein reiben. Die fein geriebenen Karotten mit Salz, Mehl, Mandeln und Backpulver mischen. Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen und zur Seite stellen. Eigelb mit Zucker, Öl und Rum verrühren. Die Karotten-Mehl Masse zur Eiermasse geben und kurz durchrühren. Eiweiß unter den Teig heben. Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen. Den Kuchen vollständig auskühlen lassen.

Genuss im Garten

Gelbe Rübe – Kuchen ungewöhnlich aber gut! Durch die Süße der gelben Rüben, kommt der Kuchen mit nur ganz wenig Zucker aus!

Zutaten:

- 200g vorgekochte Gelbe Rübe
- 100 g Naturjoghurt
- 2 Eier
- 70 ml Öl
- 130 g Mehl
- 2 EL Kakaopulver
- 70 g Zucker
- 40 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Obst - Essig (Apfelessig)
- etwas Butter und Mehl für die Form
- 2 TL Natron

Zubereitung: Gelbe Rüben würfelig schneiden und vorkochen. Im Anschluss mit dem Naturjoghurt zu einer sämigen Masser pürieren. Im Anschluss das Öl und den Essig untermischen. Die Eier trennen und einen Eischnee schlagen. Das Eigelb ebenfalls zu der Masse rühren. Mehl, Zucker, Kakaopulver, Mandeln Natron und Zimt miteinander vermengen und langsam in die Masse einrühren. Am Ende den Schnee unterheben und bei 160 Grad für ca. 45 min backen.

