REGIOWOCHE SACHSEN

REZEPTE-SAMMLUNG

REGIONALE ZUTATEN GESUCHT?

Erzeugerinnen und Erzeuger findest du unter **www.regionales.sachsen.de**

SO GEHT SÄCHSISCH.DE

STAATSMINISTERIUM
FÜR ENERGIE, KLIMASCHUTZ,
UMWELT UND LANDWIRTSCHAFT

Freistaat
SACHSEN

CREMIGES HAFERPORRIDGE MIT GRANOLA

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 75 g Haferflocken
- 250 ml (Pflanzen-)milch
- 225 ml Wasser
- 1 Prise Zimt & Kardamom
- 1 geriebener Apfel
- 1 Birne
- 2 EL Haselnüsse
- 2 EL Naturjoghurt

Die Haferflocken mit dem Milch-Wasser-Gemisch ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende einen geraspelten Apfel untermengen und mit einer Prise Zimt und Kardamom abschmecken. Die Birne in Würfel schneiden, die Haselnüsse halbieren.

Das Porridge in eine Schüssel geben und 1 Esslöffel Joghurt darauf geben. Die Birnenwürfel und Haselnüsse darüber verteilen sowie das selbstgemachte Granola für den perfekten Crunch.

UND DAZU GRANOLA:

- 300 g zarte Haferflocken
- 100 g gehobelte Haselnuss
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 100 ml Rapsöl
- 125 g Honig

Rapsöl mit Honig in einem Topf erhitzen. Währenddessen die Haferflocken, gehobelten Haselnüsse, Zimt und Salz vermengen. Sobald das Öl mit dem Honig flüssig ist, alles zusammen verkneten und für 10 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Anschließend das Granola wenden und weitere 5–6 Minuten backen, bis es knusprig aussieht.

GUTEN APPETIT.

HERZHAFTE REGIOBEMME MIT RÜHREI

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 2 Scheiben Sauerteigbrot
- 5 Eier
- 50 ml Milch
- 20 g Butter
- 1 Ziegenkäserolle
- 2 Mini-Gurken
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 EL Apfelessig
- Dill
- Frühlingslauch

Die Gurken in dünne Scheiben schneiden und mit einer guten Prise Salz, Pfeffer und Zucker sowie dem Apfelessig und Dill vermengen und beiseitestellen.

Für das Rührei die 5 Eier in eine Schüssel geben, mit einer Prise Salz und der Milch verquirlen. Die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen und die Eimischung hineingeben. Unter ständigem Rühren das Ei cremig stocken lassen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf den Brotscheiben verteilen. Das warme Rührei über den Käse geben, so dass dieser durch die Wärme beginnt zu schmelzen. Den Gurkensalat auf das Rührei verteilen. Den Frühlingslauch ebenso in dünne Scheiben schneiden und die Regiobemme damit garnieren.

GUTEN APPETIT.

PASTA MIT FRISCHEM GEMÜSE AUS DEM GARTEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 300 g Spaghetti
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Chili
- Rapsöl
- 20 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum

Für die „Soße" das Gartengemüse in kleine Würfel schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine hineingeben, mit Salz würzen und goldbraun anbraten. Anschließend den klein geschnittenen Knoblauch und Chili hinzugeben und anrösten.

Zum Schluss die Zwiebel und Zucchini in die Pfanne geben und alles zusammen noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter dazu geben und schmelzen lassen.

Die Pasta in einem Topf mit ausreichend Wasser und Salz kochen.
Wenn die Pasta fertig ist, zu dem Gemüse geben, alles zusammen vermengen und mit frischen Basilikum final abschmecken.

GUTEN APPETIT.

FORELLE MIT GEBRATENEM BLUMENKOHL, TOMATE & PFLÜCKSALAT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 1 ganze Forelle (ca. 300 g)
- 1 halber Blumenkohl
- 100 g Feld- und Pflücksalat
- 200 g verschiedene Tomaten
- Kürbiskerne
- glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 20 g Butter
- Sonnenblumenöl

Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und goldbraun in einer Pfanne für ca. 8 Minuten anbraten. Die Kürbiskerne zum Blumenkohl geben, weitere 2 Minuten braten und anschließend alles zusammen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Forelle waschen, trocken tupfen und innen sowie außen mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten mit Mehl bestäuben und das überflüssige Mehl abklopfen. Die Forelle anschließend in Öl für 5 Minuten auf der einen Seite anbraten, wenden und noch einmal 5 Minuten auf der anderen Seite goldbraun braten. Die Butter in die Pfanne geben, aufschäumen lassen und über den Fisch geben. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

ZUTATEN FÜR DIE VINAIGRETTE:

- 1 Schalotte
- 5 EL Rapsöl
- 1 EL Himbeeressig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer

Für die Vinaigrette die Schalotte in kleine feine Würfel schneiden und mit dem Himbeeressig, dem Öl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

Den Pflücksalat mit den geschnittenen Tomaten vermischen. Die Vinaigrette darüber geben und auf einen Teller verteilen. Den warmen Blumenkohl dazugeben sowie jeweils 1 Filet der Forelle pro Portion.

GUTEN APPETIT.

AUBERGINE UND ZUCCHINI GEFÜLLT MIT TOMATE & SPINAT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 200 g verschiedene Tomaten
- 80 g junger frischer Spinat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- glatte Petersilie
- Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Rapsöl
- Sonnenblumenöl

Die Aubergine und die Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die äußeren Scheiben in kleine Würfel schneiden und bei Seite legen. Die Auberginen- und Zucchinischeiben in einer (Grill-)Pfanne mit Sonnenblumenöl anbraten, bis sie goldbraun sind. Auf ein Küchenpapier legen und zur Seite stellen.
Die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne kurz anschwitzen, anschließend die zur Seite gestellten Auberginen- und Zucchiniwürfel dazu geben und ebenfalls mit anschwitzen. Währenddessen die Tomaten in kleine Würfel schneiden, zu dem Gemüse in der Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und alles zusammen einkochen. Die Petersilie und den Koriander klein schneiden und zu der Gemüsemasse geben.

Die Auberginen- und Zucchinischeiben nebeneinander vor sich hinlegen. Die Blätter des jungen Spinat darauf verteilen. (Den restlichen Spinat kann man noch unter die Gemüsemasse heben.) Jeweils 1 Esslöffel der Gemüsemasse auf die eine Hälfte der Scheibe geben und aufrollen. Anschließend die Rollen nebeneinander in eine Auflaufform geben.
Wenn alle Rollen in der Auflaufform sind, mit ein wenig Rapsöl beträufeln und noch einmal für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen (180 Grad) geben. Wenn noch etwas von der Masse übrig ist, kann man die noch mit in die Auflaufform geben.
Wahlweiße kann man die Röllchen auch noch mit Käse überbacken.

GUTEN APPETIT.

GOLDBRAUNER HACKKLOPS MIT PILZEN UND HOKKAIDO KÜRBIS

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Hackfleisch oder vegane Alternative
- 2 Brötchen
- 2 Eier
- 1 EL Senf
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Butter
- 500 g Pilze (Waldpilze oder Kräutersaitlinge, Champions, Austernpilze, ...)
- kleiner Hokkaidokürbis
- Sonnenblumenöl
- Butter
- Petersilie
- Rosmarin, Thymian

Für die Hackklopse die 2 Brötchen in Wasser einweichen. Währenddessen das Hackfleisch mit den Eiern, Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Die Zwiebel klein schneiden, wer mag, anschwitzen und zum Hackfleisch geben. Sobald die Brötchen weich sind, das Wasser ausdrücken und zu den Zutaten in die Schüssel geben. Alles zusammen zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Anschließend die Klopse nach Belieben formen und in Öl anbraten. Nach ca. 5 Minuten wenden und auf der anderen Seite braten. Dann die Butter dazu geben und wieder jeweils 5 Minuten braten und wenden.

Die Pilze in größere Stücke schneiden, den Kürbis ebenfalls. Erst die Pilze goldbraun anbraten, zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und Rosmarin und Thymian dazugeben. Dann den Kürbis zu den Pilzen geben und weitere 5 Minuten braten.

Alles zusammen auf einem Teller verteilen und mit der klein geschnittenen Petersilie bestreuen.

GUTEN APPETIT.