

Rezept zu Bayerns Gartenküche Florian Probecks Begrüßungssnack und -drink: Couscous-Salat und Johannisbeerschorle



Begrüßungssnack: Couscous-Salat

Zutaten:

- 100 g Couscous
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- Ca. 5 Löffel Mais
- Gemüsebrühe zum Abschmecken

Zubereitung:

Den Couscous mit der doppelten Menge kochenden Wassers übergießen und 1 Teelöffel Gemüsebrühe hinzugeben. Zucchini und Paprika schneiden und in der Pfanne anbraten, Frühlingszwiebeln schneiden und hinzugeben. Alles zusammen noch einmal für ein paar Minuten in der Pfanne erhitzen. Den Mais hinzugeben und mit Gemüsebrühe abschmecken. Dann die Gemüsemischung und den Couscous vermengen.

Begrüßungsdrink: Johannisbeerschorle

Zutaten:

- 2,5 kg Johannisbeeren (frisch oder TK)
- 1 l Wasser
- 500 g Zucker (je nach Geschmack)
- Saft einer Zitrone (ca. 100 ml)
- Mineralwasser zum Aufspritzen
- Minze und Zitrone zum Garnieren

Zubereitung:

Johannisbeeren mit Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Für etwa 10 Minuten köcheln lassen, dann den Johannisbeersaft vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Saft nun durch ein feines Tuch oder Sieb pressen (nicht zu stark, sonst wird der Saft trüb) und mit Zucker und Zitronensaft ca. 10 Minuten zu einem Sirup aufkochen lassen. Den Sirup dann noch heiß in Flaschen füllen und verschließen.

Für die Schorle den Sirup mit Mineralwasser aufgießen, Minze und ein Stück Zitrone hinzufügen. Tipp: Wenn man die Minze schlägt, entfalten sich die Aromen am besten.

Rezept zu Bayerns Gartenküche Florian Probecks Vorspeise: Ratatouille mit Bruschetta



Ratatouille

Zutaten:

- 6-7 Tomaten
- 2-3 Paprika
- 1-2 Zucchini
- 1-2 Aubergine
- Knoblauch (nach Belieben)
- Salz und Pfeffer
- Rosmarin

Zubereitung:

Den Ofen auf 100 °C Umluft vorwärmen. Das Gemüse in Scheiben schneiden und den Knoblauch fein hacken. Die Auberginen in der Pfanne mit etwas Knoblauch anbraten, dann diese in eine Auflaufform geben und in den vorgewärmten Ofen stellen. Nun die Zucchini mit etwas Knoblauch in einer Pfanne anbraten, anschließend in die Auflaufform geben. Auch die Paprika werden in der Pfanne angebraten und mit Salz und Pfeffer gewürzt, anschließend in die Auflaufform geben. Nun noch die Tomaten mit Salz, Pfeffer und Knoblauch anbraten und über das Gemüse in der Auflaufform geben, die Rosmarinzwige hinzufügen und das Ratatouille nun für 30 Minuten im Ofen schmoren lassen.

Bruschetta

Zutaten:

- Ca. 8 Tomaten
- 2-3 Zwiebeln
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- Knoblauch (nach Belieben)
- Olivenöl
- Ciabatta Brot
- Salz und Pfeffer
- Pflanzliches Öl zum Anbraten

Variante mit Fleisch:

- 1 Scheibe Presssack pro Portion
- Senf zum Bestreichen

Zubereitung:

Das Brot in Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln. Die Scheiben einige Minuten in den Ofen legen, bis sie kross sind. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Basilikum klein schneiden/hacken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend auf die vorgebackenen Scheiben geben. Für fleischiessende Gäste: Den Presssack in gewünschte Größe schneiden, kross anbraten, auf die Ciabatta legen und mit Senf bestreichen.

Rezept zu Bayerns Gartenküche Florian Probecks Hauptspeise: Upo fränkisch interpretiert mit Ofengemüse



Zutaten Upo Gemüse:

- 1 Upo
- 2 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- Knoblauch (nach Belieben)
- Gemüsebrühe (bei Bedarf)
- Salz

Zubereitung Upo Gemüse:

Den Upo schälen, Kerne entfernen und klein schneiden. Auch die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Zwiebeln im Wok anbraten und Knoblauch und Tomaten hinzufügen. Nach 2-3 Minuten den Upo mit hineingeben, kurz mit anbraten, gut salzen und dann bei reduzierter Hitze mit Deckel 4-5 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf kann etwas Gemüsebrühe hinzugegeben werden, damit die Sauce etwas flüssiger wird.

Zutaten Ofengemüse:

- 1 kg Hokkaidokürbis
- 5 große Karotten
- 500 g Pilze
- 250 g Zwiebeln
- Gewürze (nach Belieben)

- Pflanzliches Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung Ofengemüse:

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Kürbis entkernen, beim Hokkaido kann die Schale dranbleiben. Anschließend in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und halbieren, die Pilze in Scheiben schneiden, die Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse nun mit Öl, Salz und Pfeffer würzen (nach Belieben weitere Gewürze hinzufügen) und in eine Auflaufform geben. Das Gemüse bleibt dann für circa 40 min im Ofen.

Zutaten Pellkartoffeln:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- Wasser
- Salz

Zubereitung Pellkartoffeln:

Die festkochenden Kartoffeln in einen Kochtopf geben und mit kaltem Wasser übergießen, bis sie knapp bedeckt sind. Salzen und anschließend aufkochen. Dann die Kartoffeln ca. 20 – 30 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.

Zutaten Schafskäse-Dip (vegan):

- 1 Packung (ca. 200 g) veganer Schafskäse
- 200 g vegane saure Sahne
- 1 Bund Rucola
- Getrocknete Tomaten (nach Belieben)
- 1 Handvoll Pinienkerne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung Schafskäse-Dip (vegan):

Den veganen Schafskäse zerbröckeln und mit veganer Sahne vermengen. Den Rucola und die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden, die Pinienkernen hinzufügen und zu einer Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten Kräuterdip (vegan):

- 200 g vegane saure Sahne
- 200 g veganer Schmand
- 1 Bund Petersilie
- 1 Handvoll Schnittlauch
- 1 Handvoll Bärlauch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung Kräuterdip (vegan):

Die Kräuter klein hacken und mit der veganen Sahne und dem veganen Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.