

Gemüserezepte aus England, Österreich, Italien, Bulgarien

In den nachstehenden Rezepten sieht man, wie ähnlich die Zutaten dieser europäischen Gerichte sind und wie verschieden sie zubereitet werden und vor allem wie unterschiedlich sie schmecken.

Die folgenden Rezepte sind ein spannendes und würziges "kulturelles" Experiment! Sie wurden von allen TeilnehmerInnen dieses Projektes geschickt – und wir hoffen, es wird euch schmecken!!

England



Bohnen- und Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Personen:

25 g Butter
225 g Karotten, gewürfelt
225 g Pastinake, gewürfelt
1 Zwiebel, geschnitten
2 Kartoffeln, geschält und gewürfelt
1 grüner Paprika, entkernt und gewürfelt
50 g Linsen
450 ml Suppenbrühe
450 ml Milch
1 Kräuterbouquet (inklusive Thymian)
1 x 213 g Dose Rote Kidney Bohnen, abgetropft
1 x 213 g Dose Butterbohnen, abgetropft
Frische Petersilie zum Garnieren
Semmeln als Beilage

Zubereitung (Zubereitungszeit: 30-40 Minuten)

Butter schmelzen und vorbereitetes Gemüse zugeben und weich kochen. Gib anschließend die Linsen, die Gemüsebrühe und das Kräuterbouquet zu und lass das Ganze ca. 15-20 Minuten leicht köcheln. Gib die Bohnen zu und erhitze die Suppe nochmals. Garniere mit Petersilie und serviere die Suppe mit einer Semmel.

Österreich



Brennnesselsuppe

Zutaten für 2 Personen:

250 g frische Brennnessel
2 Esslöffel Mehl
1 Zwiebel
1 Esslöffel Margarine
1 Knoblauchzehe
geriebene Muskatnuss
Salz und schwarzer Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe
etwas Milch oder Sahne
1 Stückchen Butter

Zubereitung (Zubereitungszeit 25-35 Minuten)

Wasche und koche die Brennnesseln (*Urtica dioica*) 5-10 Minuten auf kleiner Flamme. Röste das Mehl in einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren kurz an und lass es anschließend auskühlen. Hacke die Zwiebel und röste sie leicht in der Margarine. Mixe die gekochten Brennnesseln und würze sie mit Salz, Muskatnuss, Pfeffer und dem zerdrückten Knoblauch.

Mixe das geröstete Mehl mit wenig Wasser, füge es zu den anderen Zutaten, gieße mit der Gemüsebrühe auf und verrühre das Ganze zu einer gleichmäßigen Suppe. Koche die Suppe anschließend nochmals kurz auf. Vor dem Servieren mit Milch oder Sahne und Butter verfeinern.

Bulgarien



Tarator – eine typische Bulgarische kalte Sommersuppe

Zutaten für 4 Personen:

1.000 g Bulgarisches oder Griechisches Joghurt
500 ml Wasser
2 Gurken
1 Büschel Dill
1 Zehe Knoblauch
einige Walnüsse
Salz

Zubereitung (Zubereitungszeit 5 Minuten)

Das typische Bulgarische Joghurt muss mit etwas Wasser verdünnt werden. Füge das Wasser zu und mixe das Ganze gut. Schneide die Gurken in kleine Stücke, zerhacke den Dill, zerdrücke den Knoblauch und zerhacke die Walnüsse. Mische alle vorbereiteten Zutaten in das Joghurt und würze mit Salz und Pfeffer. Diese Suppe wird kalt serviert, du kannst auch kurz vor dem Servieren einen Eiswürfel zugeben.

Italien



Ofenpasta mit Tomaten und Mozzarella

Zutaten für 2 Personen:

180 g Hartweizennudeln

30 g Parmesan

Olivenöl

10 kleine Mozzarella Kugeln (so groß wie kleine Kirschtomaten)

Oregano

Thymian

Basilikum

Zubereitung (Zubereitungszeit 45 Minuten)

Backrohr auf 200°C vorheizen. Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden, Parmesan reiben.

Koche die Nudeln in gesalzenem, kochendem Wasser. Überprüfe nach ca. 6 Minuten, ob die Nudeln fertig sind. Sie sollen noch bissfest sein. Wenn sie noch zu hart sind, koche sie für ein paar weitere Minuten (wie schnell sie bissfest gekocht sind, hängt von der Nudelsorte ab). Nudeln abtropfen lassen.

Schneide die Tomaten in kleine Stücke und mixe sie mit Oregano, Thymian, der halben Menge Parmesan und dem Mozzarella. Fülle die Nudeln in eine ausgefettete Auflaufform, gib die Tomatenpaste darüber und würze das Ganze mit einem Esslöffel Olivenöl. Streue den restlichen Parmesan darüber und überbacke das Ganze 10-15 Minuten lang. Vor dem Servieren mit Basilikum dekorieren.