

Wochenthema: Vitaminreich schlemmen

Karlheinz Hauser Montag, 10. Mai 2010

Gefülltes Gemüse Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für die Artischocken:

4 kleine Artischocken  
etwas Zitronensaft  
50 g Weißbrot ohne Rinde  
1 Eigelb  
50 ml Sahne  
1 Schalotte  
1 EL Butter  
4 Blätter Basilikum  
75 g Hackfleisch vom Kalb  
1 EL Olivenöl  
etwas Salz, Pfeffer

Für die Zucchini:

8 sehr kleine Zucchini  
1/2 gelbe Paprika  
1/2 grüne Paprika  
1 Tomate  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1 Zweig Thymian  
etwas Salz, Pfeffer  
50 g Parmesan  
ca. 100 ml Geflügelfond

Für die Zwiebeln:

8 kleine frische Zwiebeln  
etwas Salz  
200 g frischer Blattspinat  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
30 g gemahlene Pinienkerne  
50 g Parmesan  
1 Eigelb  
ca. 100 ml Geflügelfond

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen.

Die Artischocken putzen und die äußeren Blätter entfernen. Ein Drittel der Blüte mit dem Sägemesser abtrennen und das Heu mit einem Löffel

herauskratzen. Die Artischockenböden in Form tournieren und in Zitronenwasser legen. Für die Füllung das Weißbrot in Würfel schneiden, Sahne und Eigelb verquirlen und über die Brotwürfel gießen. Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 TL Butter die Schalotte glasig andünsten. Basilikum fein schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch und den gedünsteten Schalotten zum Weißbrot geben. Die Mischung mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und in die gut abgetrockneten Artischockenböden füllen. Eine feuerfeste Form ausbuttern und die gefüllten Artischocken hineingeben. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

Die Zucchini der Länge nach teilen und die Kerne entfernen. Die Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomate kurz mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und dann in feine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und andrücken. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Schalotte und Knoblauchzehe anschwitzen, die Paprikawürfel dazugeben und andünsten, dann die Tomaten und Thymian zufügen und kurz dünsten. Dann Knoblauch und Thymian herausnehmen. Die Masse gut mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die halbierten Zucchini füllen. Eine feuerfeste Form ausbuttern und die gefüllten Zucchinihälften in die Form geben, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und etwas Geflügelfond angießen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

Die Frühlingszwiebeln halbieren, in Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken, dann herausnehmen, abtropfen lassen und mit einem Kugelausstecher leicht aushöhlen. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer tiefen Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotte und Knoblauch anschwitzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Dann den Spinat ausdrücken und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan fein reiben. Spinat mit Pinienkernen und Parmesan mischen, die Masse etwas abkühlen lassen und das Eigelb untermischen. Die Zwiebeln mit der Masse füllen. Eine feuerfeste Form ausbuttern und die gefüllten Zwiebeln in die Form geben, etwas Geflügelfond angießen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

Die gefüllten Gemüse anrichten und servieren.

Pro Portion: 437 kcal / 1828 kJ

11 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 33 g Fett