

REZEPT VON PATRIC
Sendung vom 04.12.2021

Griechischer Salat

* * *

Couscous mit gebratenem Broccoli

* * *

Apfelkuchen

Vorspeise



Hauptgang



Dessert





VORSPEISE: GRIECHISCHER SALAT

Dressing

6 EL Olivenöl
3 EL Weissweinessig oder Balsamico
Salz & Pfeffer

Alles gut vermengen.

Salat

250 g Cherry-Tomaten
1 Salatgurke
1 gelbe Spitzpaprika (oder normale Peperoni)
1 Rote Zwiebel
150 g Feta
50 g schwarze Oliven ohne Stein

Die Cherry-Tomaten halbieren. Die Salatgurke gut waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Die Paprika ebenfalls halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Dasselbe mit der Zwiebel. Den Feta in Würfel schneiden oder von Hand zerbröseln. Alles gut mit dem Dressing vermischen und servieren.



HAUPTGANG: COUSCOUS MIT GEBRATENEM / GEBACKENEM BROCCOLI, FALAFEL UND GRIECHISCHEM JOGHURT

Broccoli

2 Broccoli
Olivenöl
Salz
etwas Zitronensaft

Den Broccoli waschen, Strunk entfernen und aus einem Broccoli Röschen in mundgerechte Teile schneiden. Im Ofen zusammen mit den Falafel für ca. 30 Minuten backen. Den anderen Broccoli in Scheiben schneiden und in einer Bratpfanne mit Olivenöl auf beiden Seiten braten, bis der Broccoli leicht braun ist. Mit Zitronensaft und etwas Salz würzen.

Couscous

240 g Couscous
Heisses Wasser nach Anleitung auf der Packung
Gemüsebouillon oder alternativ Salz
Pfeffer
Mandelsplitter

Für den Couscous heisses Wasser in einer Schüssel salzen (resp. mit Gemüsebouillon würzen) und den Couscous einstreuen. Nach Packungsanleitung quellen lassen. Mit einer Gabel lockern und mit Pfeffer würzen (allenfalls noch etwas Salz).

Die Mandelsplitter anrösten, bis sie leicht braun sind.

Nun den Couscous auf die Teller geben und die Broccoli-Scheiben darauflegen.

DESSERT: APFELKUCHEN



2 grosse Äpfel
4 Eier
250 g Zucker
200 ml Öl
100 ml Milch
2 TL Backpulver
300 g Mehl

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Für den Teig die Eier mit dem Zucker schaumig rühren und Öl und Milch unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und durch ein Sieb unter die Eier-Öl-Milch-Mischung rühren.

Die Äpfel schälen und entkernen. Nun in feine Scheiben schneiden und in einer runden, eingefetteten Backform fächerförmig auslegen. Nun die Hälfte des Teigs darauf verteilen und eine weitere Schicht Äpfel darauf verteilen. Zum Abschluss die zweite Hälfte des Teigs darauf verteilen und für ca. 45 Minuten im Ofen backen.