

# Parmesan-Cappuccino

100 g Butter  
5–6 EL glattes Mehl  
¼ l Schlagobers  
¼ l Milch  
½ l Gemüsebrühe  
200 g fertig geriebener Parmesan  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Salz

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, das Mehl darüber streuen und mit einem Schneebesen verrühren.

Unter ständigem Rühren nach und nach bei mittlerer Hitze zuerst das Schlagobers, die Milch und schließlich die Gemüsebrühe dazugießen.

**Vorsicht:** Schlagobers, Milch und Gemüsebrühe müssen kalt sein, weil sich sonst Klümpchen bilden.

Den geriebenen Parmesan in die heiße Suppe einarbeiten, mit Pfeffer und Salz würzen und servieren.

**Mein Tipp:** Besonders schön sieht die Suppe aus, wenn sie in einer Cappuccino-Tasse mit Milchschaum oder geschlagenem Schlagobers und etwas geriebenem Muskatnuss serviert wird.



# Falafelgröstl mit orientalischer Ratatouille und Ei

## **Falafel:**

200 g Kichererbsen  
¼ l kaltes Wasser  
2 grüne Paprika  
1 Zwiebel oder 1 Bund Jungzwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Chilischoten  
1–2 EL Mehl oder Brösel  
1 TL Salz  
2 TL Kreuzkümmel  
Öl zum Frittieren

## **Ratatouille:**

1 Zwiebel  
2 Zehen Soloknoblauch  
(chinesischer Knoblauch)  
2 Chilis  
1 Handvoll Oliven  
1 Melanzani  
1 Karotte  
1 Zucchini  
je 2 rote und gelbe Paprikas  
1 Dose geschälte Tomaten  
1 Handvoll gekochte Kichererbsen  
je 2 Zweige Thymian und Rosmarin  
je 2 TL Kreuzkümmel und Koriander  
etwas Olivenöl und Balsamico-Essig  
Salz zum Abschmecken  
  
6–8 Freilandeier  
1 Bund Koriander

**Falafel:** Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Eine Handvoll der eingeweichten Kichererbsen für die Ratatouille aufbewahren.

Am nächsten Tag die Paprika und die Jungzwiebeln grob schneiden, Knoblauch und Chilis fein hacken und mit den abgetropften Kichererbsen durch den Fleischwolf drehen; diese sind zum Hacken zu hart. Wenn notwendig, mit den Bröseln bzw. dem Mehl zu einer festen Masse vermischen und mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in heißem Pflanzenöl goldbraun und knusprig braten.

**Ratatouille:** Zwiebel, Knoblauch, Chilis und Oliven klein schneiden, in Olivenöl anrösten und dann – in der Reihenfolge des Garpunktes – Melanzani, Karotten, Zucchini und den gelben und roten Paprika begeben. Das Gemüse circa 8 bis 10 Minuten anbraten, dann bleibt es bissfest. Zum Schluss die geschälten Tomaten und eine Handvoll von den eingeweichten Kichererbsen hinzufügen, mit Rosmarin, Thymian, Koriander, Kreuzkümmel und einem Schuss Balsamico-Essig abschmecken.

Schließlich in einer Pfanne die Ratatouille aufwärmen, die Falafelbällchen dazugeben, die Eier darauf schlagen und zugedeckt gar werden lassen. Zum Schluss das Gröstl mit dem gehackten Koriander bestreuen und anrichten.

**Mein Tipp:** Wenn Sie es weicher haben wollen, lassen Sie die Ratatouille länger köcheln.



# Marzipan-Baklava

*Die Menge reicht für etwa 10 Personen.*

500 g Butter  
10 Blätter gezogener Blätterteig oder  
Baklava-Teig  
500 g Marzipan  
500 g gehackte Walnüsse  
½ l Vanillesirup  
1 l Wasser  
gehackte Pistazien zum Dekorieren

Für diese Nachspeise benötigen Sie ein viereckiges, tiefes Backblech.

Die Butter auf kleiner Flamme schmelzen lassen. Das Backblech mit Butter bestreichen und dann mit fünf Schichten Blätterteig belegen. Beim Zusammenlegen jede Schicht großzügig mit Butter bestreichen. Der Teig soll luftig aufeinanderliegen.

Das Marzipan dünn ausrollen und über die fünfte Teigschicht legen. Auf das Marzipan reichlich gehackte Nüsse streuen. Dann folgen wiederum fünf gebutterte Blätterteigschichten.

Nach der letzten Schicht Butter das Baklava auf dem Blech in kleine Portionen vorschneiden, bei 170 °C circa 20 Minuten goldgelb backen.

Danach den mit dem Wasser verdünnten Vanillesirup (Verhältnis 1:3) vorsichtig drübergießen und die Baklava-Portionen mit gehackten Pistazien dekorieren. Das Baklava etwas rasten lassen, damit der Sirup einsickern kann.

**Mein Tipp:** Ich liebe dieses Rezept, es ist so unkompliziert und köstlich. Am besten servieren Sie das Baklava lauwarm zu einem schwarzen Tee. Baklava kann bei Raumtemperatur bis zu fünf Tage gelagert werden. Damit es nicht austrocknet, können Sie immer wieder Sirup nachgießen.

