

Liebe Köch*innen,

heute gibt es gleich mehrere Ideen, die gemeinsam auf dem Teller schmecken, aber auch einzeln zubereitet oder kombiniert, ein leckeres Sommergericht sind. Die überbackene Variante von Aubergine und Tomate sieht nicht nur hübsch aus, sondern lässt sich auch super vorbereiten. Fenchel im Röhrei, das ist schnell zubereitet. Salat passt sowieso immer. Und die Ziegenmilch ist wegen der kurz- und mittelkettigen Fettsäuren leichter verdaulich als Kuhmilch. In diesem Sinne - einen guten Appetit!

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 2 Portionen:

Tomaten-Auberginen-Gratin

- 1 Aubergine, etwa 1 cm dick in Scheiben geschnitten
- 2 große Tomaten in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- Bergkäse zum Überbacken
- Olivenöl zum Marinieren
- Bratkartoffelgewürz

Fenchelröhrei

- 1/2 Knolle Fenchel in feine Scheiben geschnitten
- 6 Eier
- etwas Kümmel und Öl zum Braten

Salat mit Ziegenjoghurtdressing

- 1/2 Kopf Salat, gewaschen und gezupft
- 1 Becher Ziegenkäsejoghurt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamico
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zuerst die Auberginenscheiben mit reichlich (!) Olivenöl und Bratkartoffelgewürz marinieren und ein bisschen durchziehen lassen. Dann die Scheiben auf beiden Seiten anbraten, herausnehmen und abwechselnd mit der Tomate in eine Auflaufform schichten. Mit Käse für etwa 12 Minuten bei 220 Grad überbacken. Die entstehende Flüssigkeit lässt sich super mit einer Scheibe Brot snacken oder am Ende als eine Art Soße auf den Teller geben.

Für das Röhrei zuerst den Fenchel auf halber Hitze anschwitzen bis er gar, aber nicht völlig zerkocht, ist. Direkt ein bisschen Salz und, wer will, Kümmel dazu geben. Wenn der Fenchel gegart aber bissfest ist, die Eier dazu geben und unter ständigem Rühren garen. Ich empfehle nicht zu viel Hitze, aber mehr Zeit in das Röhrei zu investieren, damit es schön cremig bleibt. Lieber etwas früher aus der Pfanne nehmen, es zieht immer noch nach.

Beim Dressing einfach alle Zutaten zusammen verrühren und nach Geschmack abschmecken. Alles gut verrühren und bei Bedarf abschmecken.