



# Gemüse mit Kräutern

Schon wieder eine neue Gewürzmischung auf dem Markt? Dabei sind Kräuter es wert, einzeln kennengelernt zu werden. Hier mal drei Gerichte, um Bohnenkraut, glatte Petersilie und Dill einen Soloauftritt zu verschaffen. Viel Spaß beim Nachkochen.

## Zucchini mit Bohnenkraut

### Zutaten (4 Personen)

- 1 kg Zucchini
- Ein Sträußchen frisches oder getrocknetes Bohnenkraut
- 50 gr Butter
- 200 ml Wasser
- 150 gr Saure Sahne
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Die Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit dem Gurkenhobel in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf mit großem Durchmesser bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Zucchini darauf verteilen, und in der Butter schwenken. Das Wasser dazugießen und bei mittlerer Temperatur etwa 15 bis 20 Minuten garen lassen.

In der Zwischenzeit das Bohnenkraut waschen, von den Wassertropfen durch Schütteln befreien und die Blättchen abzupfen. Die so gegarten Zucchini-scheiben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer Bohnenkraut noch nicht kennt, nimmt eine kleine Menge von etwa 2 Teelöffeln und mischt es unter das Essen. Probieren Sie einmal und erhöhen die Menge je nach Geschmack bis zu 1 Eßlöffel sogar 1 1/2 Eßlöffel voller Bohnenkraut. Am Schluss geben Sie den Klacks Saure Sahne hinzu und heben ihn unter.

Wer ein traditionelles Essen zusammenstellen möchte, serviert zu unseren Zucchini mit Bohnenkraut ein paar Salzkartoffeln und brät pro Person ein Bratwürstchen.

Wer seinen Chef zu Besuch hat, wählt Kartoffelgratin und Zander dazu.

Alle, bei denen die Nachbarskinder vor der Tür stehen, zaubern Grünkernbratlinge hinzu. **d**

## Pilzpfanne mit glatter Petersilie

### Zutaten (2 Personen)

- 500 gr Champignons, braune, weiße oder andere frische Pilze
- Ein großes Bund glatter Petersilie
- 1 große Zwiebel
- 3 Eßl. Öl für die Pfanne
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Die Zwiebel in feine Würfel klein schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Pilze waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Nach und nach zur Zwiebel in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze 10 Minuten unter Rühren in der Pfanne schwenken. Die glatte Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Zu einem Kräuterhaufen zusammenpressen und mit dem Messer in Streifen schneiden. Zur Pilzpfanne geben und weitere 5 bis 10 Minuten gar ziehen lassen. Sind die Pilze eingefallen und haben Saft gezogen, gibt man etwa 50 ml Weißwein dazu und lässt den Alkohol verkochen. Mit der Sahne, dem Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfanne auf ein Holzbrett auf den Tisch stellen, und mit einem großen Löffel die Pilze auf die Teller verteilen. Dazu passt Baguette oder eine Leberwurststulle.

Wer eine Alternative für ein Brunch sucht, richtet ein Omelette an, lässt bei dem Pilzgericht die Sahne weg und gibt die Pilze in das Omelette als Füllung. Guten Appetit. **d**

## Gurkensalat mit frischem Dill

### Zutaten (4 Personen)

- 1 kg Gurken, etwa 2 große Schlangengurken oder drei Salatgurken
- 1 großes Bund von frischem Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Saure Sahne
- 1 Eßl. Öl
- 1 gestrichener Teel. Zucker
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

Die Knoblauchzehe quer durchschneiden und mit der Schnittfläche die Innenseiten einer Salatschüssel einreiben. Dann zuerst die Salatsoße herstellen. Dazu den Becher Saure Sahne mit dem Öl, dem Zucker, dem Salz und Pfeffer in der Salatschüssel verrühren. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Blättchen großzügig von den Stängeln befreien, zusammenlegen und mit einem scharfen Messer quer dazu klein schneiden. Die Gurken waschen, die Enden knapp abschneiden und auf dem Gurkenhobel in Scheiben schneiden. Die Gurken unter die Salatsoße mischen und am Schluss den Dill unterheben, einige Blättchen als Schmuck zurückbehalten und oben drüber streuen. Wer möchte, kann die Gurken vor dem Hobeln schälen.

Der Gurkensalat passt zu Bratkartoffeln, Wiener Schnitzel oder zu beidem. **d**

