

Vier Frauen, drei Leckereien

Passend zum Weltfrauentag haben die Frauen aus der BAD AACHEN-Redaktion drei Lieblingspeisen zusammengestellt. Entstanden ist ein unkompliziertes italienisches Drei-Gänge-Menü, das einfach jeder mag – und das gilt für Frauen wie für Männer. Guten Appetit!

Iris Nadenau, Redakteurin, mag frische Zutaten...

Bruschetta

Zutaten für vier Portionen:

1 Ciabatta, 4 Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Basilikum, 1 EL weißer Balsamico, 1 Spritzer Limettensaft, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Prise Zucker, Olivenöl.

Zubereitung:

Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebel würfeln. Eine Knoblauchzehe hacken. Alles in einer Schüssel vermengen, salzen und pfeffern. Die andere Knoblauchzehe halbieren. Ciabatta in dünne Scheiben schneiden, eine Seite mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Knoblauchhälften einreiben. Das Brot jetzt für max. 6 bis 8 Min. im Ofen kross aufbacken. In der Zwischenzeit Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch mischen und mit Balsamico, Limettensaft und einer Prise Zucker verfeinern. Zwei Esslöffel Olivenöl dazugeben, verrühren und kurz ziehen lassen. Noch einmal rühren, dann überschüssige Flüssigkeit abgießen. Basilikum in dünne Streifen schneiden, dazugeben und alles vermengen. Ciabatta aus dem Ofen nehmen, ein wenig Salz auf die Olivenölseite streuen und mit dem Tomatenaufstrich belegen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer nachwürzen und anrichten.



Rezept: I. Nadenau, Foto: shutterstock.com/elenamazur

Jacqueline Piz, Projektleiterin, und Hannah Jansen, studentische Aushilfe, haben das gleiche Leibgericht...

Spaghetti Bolognese

Zutaten für vier Portionen:

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 150 g Möhren, 150 g Staudensellerie, etwa 150 g Porree, 100 g Cocktailtomaten, 3 EL Öl, 500 g gem. Hackfleisch, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Chiliflocken, ½ TL Zucker, 1 EL Tomatenmark, 400 g passierte Tomaten, 700 ml Gemüsefond, 1 Lorbeerblatt, 1 EL gehackte Basilikumblätter, 1 TL Rosmarin, 1 TL Thymian, 1 EL Zitronensaft, etwa 500 g Spaghetti, etwas Parmesan.

Zubereitung:

Die Gemüsezutaten waschen, schälen und fein würfeln. Cocktailtomaten kreuzweise einritzen. Öl in einem großen Topf erhitzen und Hackfleisch 5 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker würzen. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 5 Min. dünsten. Tomatenmark unterrühren, anrösten und die passierten Tomaten, Gemüsefond und Lorbeerblatt hinzugeben. Zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 45 Min. leicht kochen. Lorbeerblatt entfernen, Staudensellerie, Porree und Tomaten dazugeben und 3 Min. köcheln lassen. Nudeln kochen. Die Soße mit Kräutern, Zitronensaft und Gewürzen abschmecken und mit Parmesan servieren.



Foto & Rezept: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

Caroline Fister-Hartmann, Chefredakteurin, liebt es süß...

Himbeer-Tiramisu

Zutaten für vier Portionen:

etwa 400 g Himbeeren, 200 g Cantuccini; zum Tränken: 50 ml starker Espresso, 2 EL Amaretto (Mandellikör); für die Himbeer-Tiramisucreme: 250 ml kalte Milch, 1 Pck. Dr. Oetker Tiramisucreme, 250 g Mascarpone; zum Bestreuen: etwa 1 TL Kakao.

Zubereitung:

Himbeeren verlesen und einige zum Dekorieren beiseitestellen. Cantuccini in die Auflaufform legen. Espresso mit Amaretto verrühren und die Cantuccini damit tränken. Rührbecher mit heißem Wasser ausspülen. Kalte Milch in den Rührbecher geben. Cremepulver zufügen und mit einem Mixer (Rührstäbe) auf niedrigster Stufe kurz verrühren. Dann 3 Min. auf höchster Stufe aufschlagen, Mascarpone unterrühren. Die Hälfte der Tiramisucreme gleichmäßig auf den Cantuccini verstreichen. Die Himbeeren darauf verteilen und mit der restlichen Tiramisucreme bedecken. Himbeer-Tiramisu für mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren das Himbeer-Tiramisu mit Kakao bestreuen und mit den übrigen Himbeeren dekorativ verzieren.



Foto & Rezept: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

DIESEN UND ALLE WEITEREN BAD AACHEN-TOPFGUCKER FINDEN SIE AUCH UNTER WWW.BAD-AACHEN.NET!