



KW 33/2016

## Penne mit Zucchini und Kapern in Orangen-Basilikum-Sauce

### Zutaten für 4 Personen

600 g Zucchini, 1 Bund Basilikum, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 4 El Kapern (Glas), 2 Sardellenfilet, 1 Orange, 400 g Vollkorn-Penne, Salz, 4 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, 125 ml Weißwein oder Gemüsebrühe

### Zubereitung:

Zucchini waschen, trockenreiben, putzen und in 1/2 cm große Würfel schneiden.

Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und sehr grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Kapern und Sardellenfilet zusammen fein hacken. Orange heiß abspülen, trockenreiben und etwas von der Schale fein abreiben. Orange halbieren und auspressen.

Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin bei starker Hitze rundherum anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und 1 Minute weiterbraten.

Orangensaft und Weißwein zugießen, gehackte Kapern, Sardelle und Orangenschale dazugeben. Bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten kochen.

Nudeln in einem Sieb abgießen und zusammen mit dem Basilikum in der Sauce schwenken. Mit Meersalz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

## Frittata mit Zucchini

### Zutaten für 4 Personen :

250 g Zucchini, 1 Bund Schnittlauch, 0,5 TL Rosmarin frisch, oder 1/4 TL Rosmarin getrocknet, 5 Eier, 5 EL Milch, 1 kleine Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 4 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. In dünne Scheiben und die Scheiben in schmale Stifte schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel kurz anschwitzen. Zucchinihastifte, Knoblauch und Rosmarin zugeben und unter Rühren 5 Minuten sanft anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. .

Schnittlauch fein schneiden. Die Eier mit der Milch; Salz und Pfeffer verquirlen. Die Hälfte des Schnittlauchs untermischen. Die Eiermasse gleichmäßig über die Zucchinihastifte gießen und bei milder Hitze stocken lassen. Das Omelett wenden und die andere Seite ebenfalls goldgelb backen. Mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen. und lauwarm servieren.

**Wir wünschen Guten Appetit!**

**Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: [bestellung@gaertnerhof-callenberg.de](mailto:bestellung@gaertnerhof-callenberg.de)

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

[www.gaertnerhof-callenberg.de](http://www.gaertnerhof-callenberg.de)

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967