

KW 32 / 2022

## Griechischer Bauernsalat



### Zutaten: (Für 4 Portionen)

1 Packung Feta (ca. 200 g)  
 1 Schlangengurke  
 1 rote und 1 grüne Paprikaschote  
 1 rote Zwiebel (ca. 100 g)  
 500 g Tomaten  
 100 g Oliven ohne Stein  
 1 Bund glatte Petersilie  
 5 EL Olivenöl  
 2 EL Zitronensaft  
 1 Knoblauchzehe  
 1,5 TL Oregano  
 Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Den Schafskäse mit 1 EL Olivenöl beträufeln, mit 6 TL Oregano bestreuen und in Würfel schneiden. Gurke der Länge nach vierteln und die Längsstücke quer in 1-2 cm breite Stücke schneiden. Paprika putzen und in Streifen schneiden, diese nochmal halbieren. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Tomaten je nach Größe in Viertel oder Achtel schneiden. Oliven ggf. abtropfen lassen. Petersilie feinhacken. Alle Zutaten sehr vorsichtig in einer großen Schüssel miteinander verrühren und auf einer Servierplatte, auf Tellern oder in Salatschalen anrichten. Für das Dressing das restliche Olivenöl, Zitronensaft, die feingehackte Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer gut verrühren und über den Salat gießen. Mit restlichem Oregano bestreuen. Ökokisten Tipp: Dazu passt wunderbar Fladenbrot. Wer mag, kann sich auch einen Weißwein, z.B. einen Sauvignon Blanc dazu schmecken lassen.

## Gratinierte Paprika und Zucchini mit Feta

### Zutaten: (Für 4 Portionen)

ca. 300 g roter Spitzpaprika (Pantos), ca. 300 g Zucchini (Alberello), ca. 200 g Feta, 1 TL frischer oder getrockneter, fein gehackter Rosmarin, 1 TL frischer oder getrockneter Thymian, gehackt schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle Olivenöl

### Zubereitung:

Paprika in Streifen, Zucchini in nicht zu dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Feta in dünne Scheiben schneiden. Feuerfeste Form mit Olivenöl ausstreichen, Gemüse und Feta dachziegelartig hineinschichten. Kräuter darüberstreuen, pfeffern. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten gratinieren. Der Einfachheit halber kann das Gemüse auch nur gewürfelt und zusammen angebraten werden. Dazu passen Ciabatta oder Baguette und Salat.

**Wir wünschen einen guten Appetit**  
**Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und 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 IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS

KW 32 / 2022

## Mediterraner Hähnchenschmortopf

### Zutaten: (Für 4 Portionen)

1 Paprika, 1 Zucchini, 2 große Hähnchenkeulen (Statt 2 Hähnchenkeulen können Sie auch 4 Bruderhahn-Keulen verwenden!), 1 rote oder weiße Zwiebel, 1 milde Pepperoni, alternativ ½ TL Chilipulver, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 4 vorwiegend festkochende Kartoffeln, 1 Dose gehackte Tomaten, 100 ml Wein nach Belieben, Safranpulver oder Kurkuma, 1 kleine Dose Oliven (100 g Abtropfgewicht), 1 Handvoll frische Kräuter, vorzugsweise Rosmarin, Thymian und Petersilie, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Die Hähnchenkeulen mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Peperoni und Knoblauch fein hacken. Im vorgeheizten Dutch Oven (Feuertopf aus Gusseisen) oder in einem großen Topf die Keulen rundum im Olivenöl anbraten, dann aus dem Topf nehmen. Nun Zwiebel, Knoblauch und Chili in dem gleichen Öl andünsten und die Gemüsestücke zugeben. Die Kartoffeln schälen und vierteln. Die Tomaten und den Wein, falls verwendet, angießen, Gewürze zugeben, gut umrühren. Die Hähnchenkeulen mit den Kartoffeln in den Topf geben und bei aufliegendem Deckel am Rand des Feuers oder auf kleiner Flamme einmal aufkochen und dann ca. 45 Minuten schmoren (die Flüssigkeit sollte minimal sprudeln). 15 Minuten vor Ende der Garzeit die abgetropften Oliven zugeben. Die Kräuter hacken und 2 Minuten vor Ende der Garzeit einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Baguette und Wein reichen. Die Reste ergeben übrigens einen sehr leckeren Nudel-Sugo. Dafür Hähnchenfleisch vom Knochen lösen, klein schneiden oder zupfen und wieder in die Sauce geben.

## Gefüllte Paprika mit Reis und Kichererbsen

### Zutaten: (Für 2 Portionen)

3 Paprikaschoten, 2 EL Olivenöl, 50 g Langkornreis (parboiled), Salz, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 2 Tomaten, 50 g Ziegenweiskäse (45 % Fett i. Tr.), 265 g Kichererbsen (Glas, Abtropfgewicht), 1 MSp. gemahlener Kreuzkümmel, 1 MSp. Gemahlener Koriander, Pfeffer



### Zubereitung:

Paprika waschen, putzen, halbieren und entkernen. In eine Auflaufform geben, mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 10 Minuten vorbacken. Nebenher Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Ziegenkäse klein schneiden. Kichererbsen mit Reis, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Gewürzen und Ziegenkäse vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikahälften aus dem Backofen nehmen und mit der Mischung füllen. Die gefüllten Paprikaschoten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) noch einmal 15 Minuten backen und anschließend servieren.

**Wir wünschen einen guten Appetit  
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und 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 IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS