

Mariniertes Gemüse

1-2	gelbe Peperoni
1-2	rote Peperoni
1-2	kleine Zucchini
1	kleine Zwiebel
2 EL	Puderzucker
2 EL	Essig
4 EL	Olivöl
...	Salz

Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Peperoni vom Strunk und von den Scheidewänden und den Kernen befreien. In längliche Streifen schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden.

Öl und Essig sowie etwas Salz verrühren.

Etwas Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelringe sowie die Peperonistreifen begeben und zugedeckt schmoren lassen, bis sie halbweich sind. Den Deckel abnehmen und 1 EL Puderzucker begeben.

Die Hitze erhöhen und den Zucker etwas karamellisieren lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit Salz und nach Belieben mit gehackten Kräutern würzen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Die Zucchettischeiben auf dieselbe Weise zubereiten.

Das abgekühlte Gemüse mit der Öl-Essig-Mischung beträufeln und mindestens 2 Stunden marinieren lassen.

Fatouche

1-2	Fladenbrote
3	grosse Tomaten
1	kleine Gurke
1	rote Zwiebel
1	Kopfsalat
1 EL	Peterli, gehackt
1 EL	Minze, gehackt
6 EL	Olivöl
1	Zitrone (nur den Saft)
...	Salz, Pfeffer
½ TL	Thymian
½ TL	Sumach

Die Fladenbrote im Ofen oder in der Bratpfanne backen. Abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

Die Tomaten halbieren, entkernen und Scheiben schneiden. Die Gurke streifig schälen, vierteln und die Kerne heraus schneiden, dann in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und nach Belieben schneiden. Den Salat waschen und in Blätter zerteilen.

Öl, Zitronensaft sowie die Gewürze und die Kräuter verrühren.

Tomaten, Gurke und Zwiebel in eine Schüssel geben und mit der Sauce vermischen.

Eine Platte mit den Salatblättern auslegen. Die Gemüse-Saucen-Mischung darauf verteilen und mit den Brotstreifen garnieren.

Zucchettimus

500 g	Zucchini
2-3	Frühlingszwiebeln (nur die grünen Stengel)
½	Zitrone (Saft)
2 EL	Öl
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
½ TL	Kreuzkümmelpulver
...	Salz und Pfeffer
eine Prise	Chilipulver
120 g	Feta
einige	grüne und schwarze Oliven in Ringe geschnitten

Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Längs in Viertel schneiden und die Kerne entfernen. In Stücke schneiden. Die grünen Teile der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Das Gemüse im heissen Salzwasser 5-10 Minuten köcheln. Abkühlen lassen. Das Gemüse pürieren oder (noch besser) mit einer Gabel zerdrücken. Das Püree in ein Sieb geben und ebenfalls abtropfen lassen.

Öl und Zitronensaft mit den Gewürzen verrühren.

Das Gemüsepüree mit der Sauce, dem zerbröselten Feta und den Olivenscheiben vermischen.