

So schmeckt der Süden



Das bringt Sonne auf den Tisch: Starköchin Pascale Naessens stellt Oliven in den Mittelpunkt

PASCALE NAESSENS
Die Köchin setzt auf einfache, aber hochwertige Zutaten



OLIVEN-HACKBÄLLCHEN

MIT TOMATEN

Für 4 Personen

4 Tomaten ■ 20 g Schnittlauch ■ 20 g Petersilie ■ 100 g Oliven, ohne Stein ■ 400 g Hackfleisch ■ 2 EL milder Senf ■ Salz ■ Pfeffer aus der Mühle ■ 4 Rosmarinzweige ■ 1 Biolimette ■ Olivenöl

1 Die Tomaten häuten. Dazu die Tomaten kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen, bis die Haut sich an den Schnittstellen zu kräuseln beginnt. Die Haut abziehen. Die enthäuteten Tomaten in eine Auflaufform legen.

2 Schnittlauch, Petersilie und Oliven fein hacken und mit dem Hackfleisch verkneten. Den Senf einarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut durchkneten, 4 Hackbällchen formen und zwischen die Tomaten legen. Tomaten leicht einschneiden und jeweils 1 kleinen Rosmarinzweig hineinstecken.

3 Limette in Spalten schneiden und in der Form verteilen. Die Tomaten mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern und die Hackbällchen im auf 180 °C vorgeheizten Backofen 25 Minuten garen.



BUCHTIPP
Pascale Naessens
Einfach kochen voller Genuss
ZS Verlag
248 S., 24,99 €



Oliven Sie geben dem Gericht eine würzig-pikante Note und sorgen für genügend Salz. Welche Sorte Sie verwenden, ist reine Geschmacksache. Tipp: Einfach mal verschiedene probieren.

LINGUINE IN OLIVENSauce

MIT FRISCHEM BASILIKUM

Für 2 Personen

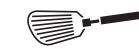
160 g Vollkornlinguine ■ Salz ■ 150 g gemischte Oliven, ohne Stein ■ 3 Knoblauchzehen ■ Olivenöl ■ 100 g sonnengetrocknete Tomaten, in Öl ■ Pfeffer aus der Mühle ■ 1 Handvoll Basilikumblätter

1 Die Linguine in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Die Oliven und den Knoblauch fein hacken und in reichlich Olivenöl andünsten. Die getrockneten Tomaten gegebenenfalls halbieren und kurz mitdünsten. Salzen und pfeffern. Das Basilikum grob hacken.

2 Die Nudeln abgießen, etwas Olivenöl untermischen und gehacktes Basilikum darüberstreuen. Die Nudeln mit der Olivensauce servieren.

Zubereitung
10 Min.

Garzeit
15 Min.



Vollkornnudeln Sie haben viel mehr Nährstoffe als ihre Schwestern aus Weißmehl, machen schneller und länger anhaltend satt. Und: Ihr kräftig-nussiger Geschmack harmoniert wunderbar mit der würzigen Sauce.



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivum* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

Umckaloabo®
Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®



*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel - Ettlingen U/01/01/18/06