

Rosmarin-Focaccia

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-garten-schoenfeld-vorspeise-100.html

Begrüßungssnack

KOCH/KÖCHIN

Jessica Schönfeld

REZEPTAUTOR/IN

Jessica Schönfeld



Zum Kräuter-Focaccia gibt's selbst kreierten Eistee [SWR.SWR/megahertz](#)

Zutaten:

1 Hefewürfel
500 g Mehl
1 TL Salz
½ TL Zucker
Olivenöl
2-3 Zweige frischer Rosmarin, nur die Nadeln fein gehackt

Zubereitung:

Hefe in etwas lauwarmen Wasser auflösen und bei 50 Grad ca. 10 Minuten im Ofen vorgehen lassen.

Mehl mit 1 TL Salz und ½ TL Zucker vermischen. Hefe dazu geben und so viel lauwarmes Wasser zugeben, dass der Teig gut knetbar, aber nicht feucht ist. Bei Bedarf etwas Mehl nachgeben. Gut durchkneten.

Abgedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen.

Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech buttern und mehlen. Hefeteig nochmals kneten und auf dem Backblech ca. 1,5 cm dick ausrollen. Abgedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen.

Mit den Fingern oder dem Ende eines Holzlöffels mehrere Löcher in den Teig drücken. Mit Olivenöl beträufeln und Salz aus der Mühle sowie Rosmarin darüberstreuen.

Im Ofen ca. 18 Minuten backen, sodass es nicht dunkel wird. Lauwarm servieren.

Squash-Kürbis auf zweierlei Art

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-garten-100.html

Vorspeise

KOCH/KÖCHIN

Jessica Schönfeld

REZEPTAUTOR/IN

Jessica Schönfeld



Squash-Kürbis auf zweierlei Art angerichtet [SWR megaherz](#)

Zutaten:

1 Squash pro Person

Butter oder Öl

Salz

Zubereitung:

Squashes rundherum kräftig mit einem scharfen Messer anstechen und in einem Topf mit Wasser bedecken. Ca. 30 Minuten lang kochen. Mit einem Messer zum Test anstechen. Kommt man leicht rein, sind sie fertig.

Squashes halbieren und die Kerne rauslöfeln. Ein Stückchen Butter bzw. einen Schuss Öl auf den noch heißen Squash geben und mit Salz bestreuen. Auslöfeln, köstlich!

Zucchini-Quiche mit Schafskäse

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-228.html

Hauptspeise

KOCH/KÖCHIN

Jessica Schönfeld

REZEPTAUTOR/IN

Jessica Schönfeld



Jessicas Hauptgang: Zucchini-Schafskäse-Quiche mit Tomaten-Salat und Balsamico-Creme [SWR megaherz](#)

Zutaten:

Für den Teig:

140 g Mehl

70 g Butter, zimmerwarm

25 g Parmesan, gerieben

gehackte und getrocknete Kräuter nach Wahl (z.B. Oregano, Thymian, Rosmarin,...)

1 großes Ei

Für den Belag:

300 g Zucchini

2 große Eier

150 g Schafskäse

30 g Sonnenblumenkerne

15 g Parmesan, gerieben
75 g saure Sahne
Salz
Pfeffer
gehackte und getrocknete Kräuter nach Wahl

Zubereitung:

Teig:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Danach Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, in die Springform legen und an den Ecken fest drücken. Wo der Rand zu niedrig ist, einfach an einer hohen Stelle etwas abschneiden und dort festdrücken, wo etwas fehlt.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-Unter-Hitze (oder 170 Grad Umluft) ca. 20 Min. backen.

Belag:

Während der Teig im Kühlschrank ist, Zucchini kleinschneiden und in Öl anbraten. Eier schaumig schlagen, klein gewürfelten Schafskäse und die restlichen Zutaten dazugeben und gut durchmischen.

Masse auf den vorgebackenen Boden geben und für weitere ca. 20 Minuten mitbacken (bis die Masse fest ist).