

Vorspeisen

Knoblauchsuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1,5 Knollen Knoblauch
- 1 EL Mehl
- 0,5 Gläser Weißwein
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 1 Becher Sahne
- 1 Bd. Schnittlauch

Zubereitung:

Die fein gewürfelte Zwiebel und den grob gepressten Knoblauch in Olivenöl kurz anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit dem Weißwein ablöschen. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und kochen lassen. Mit dem Pürierstab mixen und die Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Deko: Sahnehäubchen und Schnittlauch

Dazu: Baguette, Garnelenspieß oder Hähnchenspieß

Hauptspeisen

Knoblauchgarnelen mit Chili

Zutaten:

- 2-3 Knoblauchzehen
- 1/4 Bund Petersilie
- 12 große und geschälte Garnelen
- Olivenöl
- 1/2 getrocknete Chilischote
- Gemüsebrühe (ca. 50ml)

Zubereitung:

Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Knoblauch, Chilischote und Petersilie stark zerkleinern. Öl erhitzen und darin den Knoblauch anbraten, die Chilischote dazu und die Petersilie 2 Minuten unter Rühren mitbraten. Garnelen dazu geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Dann das Ganze für 15 Minuten in den Backofen und garen lassen.

Garnelen im Sud servieren. Dazu passt Weißbrot.

Knoblauch-Hähnchen

Zutaten für 4 Personen:

1250g Hähnchenfleisch

80g Butter

100g Paniermehl

100g frisch geriebener Parmesan

Salz und Pfeffer

3 fein gehackte Knoblauchzehen

1 handvoll (2 EL) getrocknete, gehackte Kräuter

Zubereitung:

Paniermehl, Parmesan, Kräuter, Salz und Pfeffer vermengen.

Butter zerlassen und den Knoblauch kurz darin schwenken.

Fleisch mit Knoblauchbutter einpinseln, dann in Paniermischung wenden und auf ein Backblech legen.

Restliche Paniermischung und Knoblauchbutter auf Fleisch verteilen im Backofen bei 175°C Umluft ca. 1 h bis 1 h 15 min backen.

Dazu passt gut Salat und Baguette

Tomatenrührei

Zutaten für 4 Personen:

8 Eier

6-8 Tomaten

4 Zwiebeln

6 Knoblauchzehen

Salz / Pfeffer / Schnittlauch

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl kurz anbraten.

Geschnittene Tomaten in der Pfanne etwas mit andünsten.

Verquirlte Eier zusammen mit dem Schnittlauch in die Pfanne zu den Tomaten und etwas stocken lassen. Immer wieder rühren, damit es ein Rührei wird.

Dazu: Salat und mit Knoblauch eingeriebenes, geröstetes Brot

Soßen und Cremes

Knoblauch Spinat Soße

Zutaten für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen

ca. 2 Esslöffel Olivenöl

ca. 400g Blattspinat (kann auch tiefgefroren sein)

1-2 Sahne

Gewürze zum abschmecken (Salz, Pfeffer)

Zubereitung:

Olivenöl erhitzen und zerkleinerten Knoblauch darin anschwitzen.

Sahne und Blattspinat dazu und solange erwärmen bis beides warm ist.

Mit den Gewürzen noch abschmecken.

Feta-Creme

Zutaten:

200g Fetakäse

100g Frischkäse

2-3 Knoblauchzehen

1-2 Chilis

1 Bund frische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Oregano, oder andere)

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Fetakäse, Knoblauch und Kräuter etwas zerkleinern und dann alles zusammen mit einem Mixer zu einer Creme verarbeiten.