

## Tomatenpfanne (4 Port.)

8-10 große Tomaten  
250 g Rinderhackfleisch  
2 Zwiebeln  
1 EL Öl  
1 Eigelb  
2 Tassen körnig gekochter Reis  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
Edelsüßpaprika  
1 Bund Petersilie  
375 g Zucchini  
40 g Margarine oder Butter  
etwas Streuwürze  
1 Bund Dill  
etwas Fett für die Form  
1 EL Tomatenketchup  
3 EL geriebener Käse

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Das innerer mit einem Teelöffel herausschaben und kurz aufkochen lassen und durch ein Sieb passieren. Rinderhackfleisch und gehackte Zwiebeln in heißem Öl anbraten. Danach mit den durchpassierten Tomaten, Eigelb und 2 EL Reis mischen. Zerdrückte Knoblauchzehe zufügen und würzen. Gehackte Petersilie daruntermischen.

Tomaten mit Hackmasse füllen, jeweils einen Tomatendeckel draufsetzen. Zucchinischeiben in heißem Fet ca. 10-15 Minuten dünsten. Mit Streuwürze und feingeschnittenem Dill abschmecken. Gemüse mit dem Reis in eine gefettete, feuerfeste Form schichten. Die Mitte mit Ketchup bestreichen und mit Käse bestreuen. Tomaten daraufsetzen. Auf die Deckel noch einmal Käse geben, alles im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit restlichem Dill bestreuen.

## Frikadellenauflauf (4 Port.)

Salz  
Pfeffer  
Paprika  
40 Gramm Kokosfett  
500 Gramm Pellkartoffeln  
2 Essl. Mehl  
250 ml Fleischbrühe  
200 Gramm saure Sahne  
20 Gramm Emmentaler  
2 Essl. Zwiebeln  
5 Essl. Butter  
500 Gramm Hackfleisch  
1 eingeweichtes Brötchen  
Semmelbrösel  
1 Ei  
gehackte Petersilie

Die Hälfte der Zwiebeln in 1 EL Butter goldgelb bräunen. Mit Hack und ausgedrücktem Brötchen verkneten. Würzen. Vier Frikadellen formen und in heißen Kokosfett auf beiden Seiten 3 Min. braten. Auflaufform einfetten und Frikadellen in die Mitte legen Kartoffeln pellen, halbieren, leicht salzen und neben die Frikadellen legen. Backofen auf 200° vorheizen Zwiebelreste in 3 EL Butter andünsten. Mehl dazugeben, anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, saure Sahne unterziehen. Auf den Kartoffel verteilen. Mit Käse, Semmelbrösel und Petersilie bestreuen, restliche Butter aufsetzen und 30 Min. backen.

## Krabbennudeln (4 Port.)

1 Schalotte oder kleine Zwiebel  
1/2 Bund Petersilie  
1 kleine Limette  
1 Essl. Olivenöl  
100 ml Fischfond  
200 Gramm Sahne  
200 Gramm Krabben  
Salz  
Cayennepfeffer  
400 Gramm breite Nudeln  
Die Mengenbezeichnungen

Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Limette waschen, trocknen, etwas Schale abreiben, den Saft auspressen.

Das Öl in einem flachen Topf erhitzen. Die Schalotte darin bei schwacher Hitze unter rühren glasig braten. Limettensaft und abgeriebene Schale sowie etwa die Hälfte des Fischfonds zugeben. Bei starker Hitze unter Rühren dick einkochen lassen. Dabei nach und nach den restlichen Fischfond und die Sahne zugeben.

Die Krabben und die Petersilie in die Sauce geben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und zugedeckt auf der abgeschalteten Kochstelle ziehen lassen, bis die Nudeln gegart sind.