

Bunte Rezeptausswahl

KW 35 - 2021



Zwetschgen-Crumble

Zutaten:

1 kg Zwetschgen oder Pflaumen, 6 EL Zucker, ½ TL Zimt, 150 g Mehl, ½ TL Backpulver 100 g Butter, 1 Päckchen Vanillezucker, 4 EL Haferflocken

Zubereitung:

Pflaumen oder Zwetschgen waschen, entsteinen und längs halbieren, mit 2 EL Zucker und Zimt vermengen und kurz durchziehen lassen. Mehl, Backpulver, Butter, restlichen Zucker, Vanillezucker, Haferflocken in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem Streuselteig verkneten. Gratinform einfetten, Pflaumen samt gezogenem Saft hineingeben. Streusel darüberstreuen und im 180 Grad heißen Ofen auf mittlerer Schiene in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Heiß mit Schlagsahne oder Eiscreme servieren!

Quelle: Ökokiste e.V.



Pastinaken-Kartoffel-Suppe

Zubereitung:

2-3 Zwiebeln, ca. 400 g Pastinaken, 300 g Kartoffeln, 2 EL Rapsöl, ca. 1,2 l Gemüsebrühe, 2 EL Honig, 1 TL getrocknete Thymianblätter, 200 ml Sahne, Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pastinaken und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Pastinakenwürfel und Zwiebeln dazugeben und 1 Minute anschwitzen. Gemüsebrühe dazu gießen, aufkochen, die Hitze herunterschalten. Kartoffeln hineingeben und ca. 30 Minuten bei milder Hitze kochen, bis das Gemüse sehr weich ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Honig und Thymian unterrühren. Suppe im Mixer pürieren, durch ein grobes Sieb in einen Topf geben. Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Quelle: Weiling Naturkost (Originalrezept aus der Greenbag-Küche)



Kohlrabikraut

Zutaten:

1 Zwiebel, 2 Kohlrabi, 3 EL Olivenöl, Kümmel, Meersalz, Rohrohrzucker, Apfelessig, 1 EL Mehl, etwas Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Kohlrabis schälen und auf einem groben Reibeisen reiben oder fein nudelig schneiden. Die Blätter aus der Mitte fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig andünsten, geriebene Kohlrabi dazugeben, mit Kümmel, Salz, Zucker und Essig abschmecken. Mit Mehl bestäuben und mit etwas Gemüsebrühe weich dünsten (ungefähr 10-12 Minuten). Danach gleich die gehackten Blätter dazu geben.

Quelle: Weiling Naturkost