

Bunte Rezeptausswahl

KW 25 - 2021



Rhabarber-Crumble mit Zimt

Zutaten:

750 g Bio-Rhabarber, 150 g Zucker, 2 EL Speisestärke, 150 g harte Butter, 50 g Haferflocken, 200 g Weizenvollkornmehl, 2 TL Zimt, 1 Prise Salz, Fett für die Form

Zubereitung:

Rhabarber waschen, abziehen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Sehr dicke Stangen halbieren. In einer Schüssel Rhabarber mit 2 EL Zucker und der Speisestärke vermischen. In eine gefettete, ofenfeste Form geben. Mehl, Haferflocken, Zimt, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen und die Butter in Flocken darunter kneten – geht am besten mit der Hand! So lange kneten, bis Streusel entstehen. Streusel über den Rhabarber streuen und den Crumble für ca. 30 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze backen.

Quelle: Ökokiste (Rezept des Monats April)



Gefüllte Melone

Zutaten:

1 Wassermelone, versch. Käsesorten, Parmaschinken, 1 - 2 EL Lemon-Balsamico, 1 - 2 EL Zitronenöl, 1 - 2 EL Olivenöl, Minze, Kresse, 2 EL Akazienhonig, 1 EL grober Senf, 3 EL Crème fraîche, Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Wassermelone halbieren und mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Die Menge des Käses und Schinkens nach Geschmack wählen. Dann den Käse in Würfel/Scheiben schneiden. Schinken, Melonenkugeln und Käse mischen. Balsamico und die Öle darüber geben. In der Wassermelone anrichten.

Für die Sauce den Honig, Senf und Crème fraîche miteinander verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Als Dip servieren.

Quelle: Weiling Naturkost

Tomatensalat

Zutaten:

ca. 300 g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamessig, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker, 1 TL Kräuter der Provence

Zubereitung:

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auf einer Platte anrichten. Zwiebel in feine Ringe schneiden und auf die Tomaten geben. Knoblauchzehe fein zerdrücken und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und den Kräutern vermischen. Die Tomaten mit der Sauce beträufeln und sofort servieren. Dazu schmeckt geröstetes Baguette.

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

