

# Bunte Rezeptauswahl

KW 23 - 2022



## Champignonrisotto

### Zutaten:

200 g Steinchampignons, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Rapsöl, 300 g Risottoreis, 100 ml Weißwein, 1 L Gemüsebrühe, Meersalz, Pfeffer, 4 EL geriebenen Parmesan

### Zubereitung:

Die Pilze je nach Größe halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl andünsten, die Pilze zufügen und mitdünsten. Den Reis in 2 EL Öl unter Röhren glasig werden lassen. Weißwein und ein Drittel der Gemüsebrühe angießen. Unter Röhren 20 Minuten köcheln lassen, nach und nach die restliche Brühe dazu gießen. Die Pilze unterheben und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan untermischen. Sofort servieren.

Quelle: Weiling Naturkost



## Rettich-Kartoffel-Suppe

### Zutaten:

4 Kartoffeln, 1 Rettich, 3 EL Butter, 2 Lorbeerblätter, Ingwer, Curry, etwas Kreuzkümmel, Kurkuma, Chilipulver, Kräutersalz, 1 TL Akazienhonig, 1 Knoblauchzehe, 1 l Gemüsebrühe, 50 ml Sahne

### Zubereitung:

Die Kartoffeln und den Rettich schälen, würfeln (die Kartoffeln kleiner schneiden als den Rettich). Die Butter erhitzen, Lorbeerblätter, Ingwer, Curry, Kreuzkümmel, Kurkuma, Chilipulver, Kräutersalz und Honig hinzufügen. Das Gemüse und die fein gewürfelte Knoblauchzehe hinzugeben und kurz mitbraten lassen. Die Gemüsebrühe hinzufügen und alles garkochen lassen, pürieren, mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: Weiling Naturkost (Nach: H. Walker, Schnelle Vollwertküche mit Pfiff, Papa Verlag)

## Couscous mit Erdbeeren

### Zutaten:

4 Frühlingszwiebeln, 200 g Couscous, Salz, Pfeffer

Dressing: 2 Limetten, 2 EL Honig, 1 TL gemahlener

Kardamom, 2 Knoblauchzehen, 5 EL mildes Olivenöl, Salz, Pfeffer

Belag: 300 g Erdbeeren, 1 reife Avocado, 1 Handvoll Minzblätter, 150 g Ziegenfrischkäserolle, grob gemahlener Pfeffer, Olivenöl zum Fetten der Tasse

### Zubereitung:

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel mit dem Couscous mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und bis zur Weiterverarbeitung zugedeckt quellen lassen. Inzwischen für das Dressing Limetten auspressen. 4 EL Limettensaft mit Honig und Kardamom verrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Olivenöl unter Röhren gut untermischen und sparsam mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdbeeren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Minze waschen, trockentupfen und etwas klein zupfen. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Den Couscous portionsweise in eine geölte Tasse drücken und auf einen Teller stürzen. Erdbeeren, Ziegenkäse, Avocado und Minze darauf verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Copyright: Ökokiste e.V.

