

Bunte Rezeptauswahl

KW 32 - 2021



Kürbistarte mit Zwetschgen/Pflaumen

Zutaten:

250g Weizen- oder Dinkelmehl, (halb Vollkorn, halb helles Mehl), 125g Butter oder Margarine, 1 TL Salz, 4 EL kaltes Wasser, 1 mittelgroßer Hokkaidokürbis (ca. 600-800g), etwas Olivenöl, 100g Feta (am besten aus Ziegenmilch), 2 Eier, 1 Becher Crème fraîche, 2 Zweige Rosmarin und weitere Kräuter, Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 Messerspitze Chili, 1 Prise Zimt, 1 kleine Zehe Knoblauch, 1 EL Honig oder Rohrohrzucker, 300 g Zwetschgen oder Pflaumen, 6 Walnüsse (oder 20 g Walnusskerne)

Zur Dekoration eine Handvoll essbare Blüten:
Ringelblume, Kornblume, Borretsch,
Gänseblümchen, Kapuzinerkresse



Zubereitung:

Mehl, Butter/Margarine, Salz und kaltes Wasser zu einem Mürbeteig verkneten und kühl stellen. Den Kürbis halbieren, die Kerne und Fasern entfernen und in Stücke von ca. 1-2 cm Kantenlänge schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne stark erhitzen und die Kürbisstücke einige Minuten unter Rühren scharf anbraten, sodass sie an den Kanten bräunen. Die Zwetschgen/Pflaumen waschen, halbieren und in Spalten schneiden. Honig erwärmen und mit den Zwetschgen/Pflaumen mischen (alternativ mit dem Zucker mischen). Eine Quiche- oder Springform mit dem Teig auslegen, mit der Gabel einstechen und darauf die Kürbisstücke verteilen. Den Knoblauch und Rosmarin grob hacken und mit den Eiern und der Crème fraîche verquirlen.

Mit Pfeffer, Salz, Chili und Zimt abschmecken und dann auf der Tarte verteilen. Mit den Zwetschgen/Pflaumen, Walnüssen und dem zerkrümelten Käse bestreuen und bei 175°C ca. 35-40 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist. Die Tarte mit gehackten Kräutern und den Blüten garniert servieren.

Alternative: Die Kürbistarte ohne Früchte und Walnüsse backen. Die Zwetschgen/Pflaumen und Walnüsse dann mit 1 EL Butter und 1 EL Rohrohrzucker/Honig in einer Pfanne unter Wenden erhitzen, bis der Honig/Zucker karamellisiert. Dies als Topping auf die gebackene Tarte geben und mit den Kräutern bestreut servieren.

Quelle: Lotta Karotta

Rettichsalat mit Joghurt und Sahne

Zutaten:

1-2 St. Rettiche (weiß oder schwarz), 200 g Joghurt, nach Belieben 50-100 ml Schlagrahm, Meersalz, 1-2 EL Weinessig, 2-4 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Den Rettich gründlich waschen und dünn schälen, in handliche Stücke schneiden und mit einer Rohkostreibe mittel bis fein in eine Schüssel reiben. Den Joghurt mit dem Öl und Essig in einer Schüssel gründlich vermischen, bis eine homogene, etwas zähflüssige Sauce entsteht. Den geriebenen Rettich mit der Sauce vermischen, mit Salz abschmecken und die Sahne unterziehen, nochmals abschmecken und evtl. mit Zugabe von Sahne verfeinern.

Quelle: Ökokiste