

Bunte Rezeptauswahl

KW 05 - 2022



Radieschenquark mit Schnittlauch oder Kresse

Zutaten:

250 g Quark, 1 Prise Zucker, 3 EL Crème fraîche, Pfeffer aus der Mühle, $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch oder $\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse, 4 Radieschen, 1 EL gehackte Kräuter nach Wahl

Zubereitung:

Den Quark durch ein Sieb streichen und mit Zucker, Crème fraîche und Pfeffer gut verrühren. Die Radieschen fein würfeln, etwas Radieschengrün, Schnittlauch oder Kresse gründlich waschen und fein hacken. Mit dem Quark vermengen. Kräuter darüber streuen und bis zum Servieren kühl stellen.

Quelle: Ökokiste



rote/Gelbe Bete mit Postelein und Gorgonzola-Dressing

Zutaten:

400 g Rote oder Gelbe Bete, Meersalz, 2 Scheiben Vollkorntoast, 20 g Butter, 200 g Postelein/Portulak, 1 Zwiebel, 100 g Gorgonzola, 150 g Joghurt, 5 EL Sahne, Pfeffer

Zubereitung:

Die Bete waschen und in kochendem Salzwasser zudeckt ca. 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Toast entrinden und in 1 cm große Würfel schneiden. Butter zerlassen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten, beiseitestellen. Postelein putzen, waschen und trockenschleudern, Zwiebel in feine Streifen schneiden. Für das Dressing den Gorgonzola durch ein feines Sieb streichen und mit Joghurt, Sahne, wenig Salz und Pfeffer verrühren. Die Bete abgießen, abschrecken, pellen und in 8 Spalten schneiden. Mit dem Salat und den Zwiebeln auf einer Platte anrichten. Salat mit dem Gorgonzola-Dressing beträufeln und mit den Brotwürfeln bestreuen.

Quelle: Weiling Naturkost (essen & trinken 10/03)



Gebackene rote Bete

Zutaten:

4 rote Bete, 50 g Bärlauch/Schnittlauch, 1 Becher Schmand, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rote oder gelbe Bete waschen und einzeln fest in Alufolie wickeln. Auf einem Rost im Backofen bei 200 Grad ca. eine Stunde backen. Bärlauch mit Schmand und den Gewürzen mischen. Zu den Roten Beten mit Baguette servieren.

Quelle: Bosshammerschhof

Grünkohl-Spaghetti

Zutaten:

ca. 500 g Grünkohl, Meersalz, 200 g geräucherten Tofu, 1 Zitrone, 2 EL Mandelblättchen, 400 g Spaghetti, 4 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Cayennepfeffer, Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Grünkohl von den Rispen streifen, waschen und 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Tofu würfeln. Die Zitrone abreiben. Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten unter Rühren braten. Knoblauch, Cayennepfeffer und Zitronenschale zugeben und weitere 3 Minuten braten. Grünkohl zugeben und erhitzen. Nudeln abgießen, in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mandeln bestreuen.

Quelle: Weiling Naturkost (essen & trinken, „Für jeden Tag“, 12/04)

