

Bunte Rezeptauswahl



KW 34 - 2021

Feiner Couscous-Sommer-Salat

Zutaten:

200 g Couscous, 200 ml Gemüsebrühe, ½ Gurke, 1 Schalotte oder 1 kl. Zwiebel, 1 Avocado, 7-8 Kirschtomaten, 2-3 Pfefferminzblätter, 50 ml Olivenöl, 2-4 EL Zitronensaft, 1 Spritzer Essig, Meersalz & Pfeffer

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit der kochenden Brühe übergießen, abdecken. Ca. 5-10 Minuten ziehen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern. Das Gemüse in feine Würfel oder Scheiben schneiden und zusammen mit allen übrigen Zutaten unter das Couscous mischen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Quelle: Weiling Naturkost



Gebratene Maiskolben mit Bohnen-Knoblauch-Mus

Zutaten:

8 Knoblauchzehen, 4 TL Olivenöl, 1 Chilischote, 1 rote Paprikaschote, 1 TL Oregano, 1 Glas Kidney-Bohnen, 100 ml Gemüsebrühe, 4 Maiskolben, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch grob hacken, in einem EL Öl andünsten. Chilischote entkernen und hacken. Paprika würfeln. Chili, Paprika und Oregano mitdünsten. Bohnen abtropfen lassen und abspülen. Mit der Brühe zufügen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Mais darin bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten rundherum braten. Bohnen fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Maiskolben reichen.

Quelle: Ökokiste

Maiskolben in Honig gebacken

Zutaten:

2 frische Maiskolben, Meersalz, 2 EL Honig, 2 EL Butter

Zubereitung:

Die Maiskolben putzen, waschen und etwa 20 Minuten in Salzwasser garen. Danach die Kolben rundum mit Honig bestreichen, mit einer Prise Salz bestreuen und auf ganz kleiner Flamme in der Butter ca. 5-10 Minuten braten, dabei häufig wenden. Die Maiskolben dürfen nicht zu braun werden, da sie sonst bitter schmecken.

Quelle: Weiling Naturkost

