

Bunte Rezeptauswahl



KW 30 - 2022

Buttermilch-Heidelbeer-Pfannkuchen

Zutaten:

Zutaten für 12 Pfannkuchen: 250 g Mehl, 2 TL Backpulver, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 3 EL Zucker, 2 Eier $\frac{1}{2}$ l Buttermilch, 2 EL flüssige Butter, 200 g Heidelbeeren, Butter zum Backen, Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Salz und Zucker vermengen. Eier, Buttermilch und Butter einrühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Ca. 30 Minuten ruhen lassen, dann Heidebeeren untermischen, einige zum Garnieren zurückhalten. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter erhitzen und nacheinander kleine Pfannkuchen backen. Mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit den beiseitegelegten Heidelbeeren servieren.

Quelle: Weiling Naturkost

Gnocchi mit Radieschen-Pesto und buntem Salat

Zutaten:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 1 Ei, 200 g Mehl, Salz, geriebene Muskatnuss, 1 Bd. Radieschen, 100 g Parmesan, 100 ml Olivenöl, 1 Batavia-Salat, 1 große Karotte, 1 Zitrone, 1 EL Zucker, Pfeffer, 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln schon am Vortag kochen. Die geschälten Kartoffeln mit einer Kartoffel- oder Spätzlepresse zerdrücken und zügig mit dem Ei und dem Mehl, etwas Salz und Muskatnuss zu einem fluffigen Teig kneten. Diesen jedoch nicht zu lange bearbeiten, da er sonst zu fest wird. Zu langen Teigrollen mit einem Durchmesser von etwa 2-3 cm formen. Vom Teig kleine, gleichmäßige, mundgerechte Stückchen abschneiden und mit einer Gabel leicht andrücken. So entstehen die typischen Rillen.

Die Radieschen vom Grün abschneiden und beides gut waschen. Das Grün gut trockenschleudern und mit der Hälfte des Parmesans, etwas Salz und 100 ml Olivenöl in einem Mixer zu einem Pesto mixen. Den Salat waschen und gut abtropfen lassen, Radieschen in Scheibchen schneiden und die Karotte der Länge nach mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Alles miteinander mischen. Die Zitronenschale reiben, den Saft auspressen und mit Zucker, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl und etwas Wasser zu einem Dressing rühren. Die Gnocchi vorsichtig bei mittlerer Hitze in einer leicht geönten Pfanne anbraten. Hin und wieder umrühren, so dass sie von allen Seiten goldbraun werden.

Den restlichen Parmesan mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln, den Salat mit dem Dressing mischen. Die Gnocchi auf einem Teller anrichten, mit etwas Pesto beträufeln und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Dazu den Salat servieren.

Copyright: Ökokiste e.V.



Bunter Rohkostteller

Zutaten:

30 g Pinienkerne, 4-5 EL Zitronensaft, 6-8 EL Apfelsaft, 2-3 TL Senf, Kräutersalz, Pfeffer, 2 TL Honig, 5 EL Rapsöl, ca. 600 g Möhren (alle Sorten), ca. 300 g rote Bete, 2 Äpfel, 1 EL Schnittlauch

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und hacken. Zitronensaft, Apfelsaft, Senf, Kräutersalz, Pfeffer, Honig und Öl gut verrühren. Möhren und rote Bete schälen und raspeln. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und raspeln. Möhren, rote Bete und Äpfel mit der Sauce mischen. Mit 3 EL Kresse und den Pinienkernen bestreuen. Alles mit der Sauce mischen. Mit 3 EL Kresse und den Pinienkernen bestreuen.

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