

Bunte Rezeptauswahl



KW 28 - 2022

Korianderreis mit Kürbis

Zutaten:

1 Portion Basmatireis, 1 EL Koriander gewaschen und gehackt, 2 EL Sesamöl, 2 Schalotten, 275g Kürbis-Fruchtfleisch gewürfelt, 100g Lauch in 1cm-Stücken, 75g Paprika rot gewürfelt, Zitronengras, 1 EL Sojasauce, ½ EL Kurkuma, 300g Wasser, 1 Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Reis nach Grundrezept zubereiten. Kurz vor Ende der Garzeit den Koriander untermengen. Öl in Pfanne erhitzen. Schalotten hineingeben und glasig dünsten. Kürbis dazugeben und leicht anbraten. Lauch, Paprika und Zitronengras dazugeben und anbraten. Sojasauce und Kurkuma einrühren, Wasser aufgießen und ca. 10 min. weichgaren. Lemongras aus dem Gemüse nehmen. Gemüse und Reis vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: Köpfer, Lander (1996): buxs – Feine vegetarische Küche, Pfannengerichte



Gemischter Sommersalat

Zutaten:

½ -1 Kopfsalat oder anderer Blattsalat, 1-2 Tomaten, ½-1 Gurke, ½-1 Paprika, 1 Knolle Fenchel, 1-2 Karotten, 1-2 TL Agavendicksaft oder Honig, 2-3 EL Balsamico, 1-2 TL Kräutersalz, 1 TL scharfer Senf, 1 TL Pesto, 2-3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Kopfsalat in Blätter zerteilen, putzen, 2x waschen, Blätter in mundgerechte Stücke zerteilen und trockenschleudern oder schütteln. Tomaten, Gurke und Paprika in kleine Stücke schneiden. Fenchel fein hobeln, die jungen grünen Blätter klein schneiden. Karotten gut bürsten und fein hobeln. Salatzutaten gut vermengen. Balsamico, Kräutersalz, Agavendicksaft oder Honig, Senf, Pesto und Olivenöl gut vermischen, über den Salat gießen, gut durchmischen und mit gehackten Kräutern bzw. Fenchelgrün bestreut servieren.

Alle Salatzutaten können beliebig variiert werden. Die Salatsoße kann auch in drei oder vierfacher Menge zubereitet werden. In einer verschlossenen Flasche hält die Soße 8-10 Tage im Kühlschrank und so kann einfach auch eine Portion Sommersalat serviert werden.

Quelle: Ökokiste e.V.



Pfirsichkompott

Zutaten:

Frische Pfirsiche, Zimt, Anis, Vanille, Zucker

Zubereitung:

Pfirsiche vierteln. Etwas Wasser aufkochen lassen und alle restlichen Zutaten nach Geschmack mitkochen lassen. Pfirsiche dazu geben und leicht köcheln lassen.

Abschmecken.

Quelle: Ökokiste e.V.

