

Bunte Rezeptauswahl



KW 26 - 2021

Sommerdrink

Zutaten:

½ Stange Rhabarber, 100 g Erdbeeren, 1 Bund Minze oder Zitronenmelisse, ½ Limette, ½ TL Rohrohrzucker, ½ Zitrone, Zitronen- oder Rhabarberlimonade

Zubereitung:

Die Zitrusfrüchte waschen und klein schneiden. Den Rhabarber in feine Stücke schneiden und andrücken. Die Erdbeeren vierteln. Einige Minzblättchen zur Dekoration zur Seite legen. Den Rest ebenfalls etwas andrücken und mit dem Zucker vermischen. Alle Zutaten in einen Krug geben, nach Geschmack mit gut gekühlter Zitronen- oder Rhabarberlimonade auffüllen und mit Minze garnieren.

Quelle: Weiling Naturkost



Sandwich mit gegrillter Nektarine & Bacon

Zutaten:

8 Toastscheiben, 2 kleine & reife Avocados, 1 reife Nektarine, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 kleine Handvoll Rucola, 100 g Manouri, 1 Packung Bacon, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Die Avocados halbieren, den Kern herausnehmen. Mit einem Esslöffel an der Schale entlangfahren, das gesamte Fruchtfleisch herauslösen und in Spalten schneiden. Die Nektarine halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Den Rucola waschen, schleudern und mit etwas Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl marinieren. Den Manouri in Würfel oder Scheiben schneiden. Den Bacon in ca. 5 - 6 cm lange Streifen schneiden und in etwas Öl langsam anbraten. In einer Grillpfanne in etwas Öl die Nektarinscheiben langsam anbraten. In der Zwischenzeit die Toastscheiben tosten. Die Knoblauchzehe halbieren, auf eine Gabel spießen und damit über den Toast streichen. Dadurch bekommt der Toast ein leichtes Knoblaucharoma. Den Toast mit etwas Olivenöl beträufeln und mit allen anderen Zutaten belegen.

Quelle: Weiling Naturkost



Kartoffelsalat mit Gurke

Zutaten:

600 g festkochende Salatkartoffeln, ½ Salatgurke, 1 Apfel, 1 große Zwiebel, 1 TL Salz, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Ahornsirup, 5 EL Crème fraîche, Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Die Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser bürsten und mit der Schale in 25-30 Minuten, je nach Größe garen. Die Kartoffeln dann abgießen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Salatgurke waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben hobeln. Den Apfel achteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien und die Achtel in Scheibchen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Alle Salatzutaten mit dem Salz, dem Zitronensaft, dem Ahornsirup und der Crème fraîche mischen. Den Salat mit den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Unser Tipp:

Zu einem Kartoffelsalat mit leicht süß-saurer Note passt scharfer Zwiebelgeschmack nicht sehr gut. Wenn man die Zwiebel aber bereits gewürfelt im Sieb mit kaltem Wasser überbraust, schmeckt sie mild und ist auch bekömmlicher.

Quelle: Ökokiste