

Bunte Rezeptauswahl



KW 17 - 2022

Tomaten-Bohnen-Bowl

Zutaten:

1 kg Kochtomaten (oder 2 Dosen gehackte Tomaten), 600 g Bohnen, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, ½ Bund Minze, 50 g Pinienkerne (alternativ Sonnenblumenkerne), 150 g Feta, 2 EL Bratöl Olive, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Rohrohrzucker, 200ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen und Tomaten in ½ cm große Würfel schneiden. Bohnen waschen, Stielenden abschneiden, eventuelle Fäden abziehen und in 4-5 cm lange Stücke teilen. Anschließend in kochendem Salzwasser für ca. 5 Minuten blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und in dünne Streifen schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Feta in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Bratöl erhitzen und darin Zwiebel- und Knoblauchwürfel anbraten. Tomatenmark mit Zucker dazugeben und 1 Minute mitbraten lassen. Bohnen und Gemüsebrühe hinzufügen, weitere 5 Minuten köcheln. Bohnen mit einem spitzen Messer anstechen und nachprüfen, ob sie schon weich werden. Dann Tomatenwürfel untermischen und noch 5-10 Minuten mitkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Servieren mit Feta-Würfeln, frischer Minze und Pinienkernen bestreuen.

Copyright: Höhenberger Biokiste, Ökokiste e.V.



Mangoldspätzle

Zutaten für den Teig:

450 g Mangold, 400 g Dinkelmehl (Typ 1050), 8 Eier, ½ TL gemahlene Muskatnuss

Soße: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Bratöl Olive, 100 ml Sahne, 250 g Mozzarella, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung Teig:

Mangoldblätter von den Stielen schneiden. Mangoldgrün, waschen und portionsweise in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten blanchieren, bis die Blätter zusammenfallen. Mit einem Schaumlöffel aus dem kochenden Wasser nehmen und sofort in Eiswasser abschrecken; abtropfen lassen und erst jetzt etwas kleiner schneiden und anschließend pürieren. Mangoldstiele ebenfalls waschen, in ca. ½ cm breite Streifen schneiden und zunächst auf die Seite legen. Mangoldpüree, Mehl, Eier, Muskatnuss und Olivenöl mit dem Handrührgerät gut verrühren, bis der Teig sich an den Rührstäben hochziehen beginnt. 20 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und gut salzen. Mit einem Spätzlehobel portionsweise Spätzle ins kochende Wasser schaben. Die Spätzle sind gar, wenn sie wieder an die Oberfläche schwimmen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zubereitung Soße:

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Bratöl erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die geschnittenen Mangoldstiele hinzugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten dünsten. Die fertigen Mangoldspätzle hinzufügen und anbraten. Mit Sahne aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und über der Mangoldspätzle-Sahne-Mischung schmelzen lassen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und klein hacken. Die Spätzle-Pfanne damit bestreuen.

Copyright: Höhenberger Biokiste, Ökokiste e.V.

