

Bunte Rezeptauswahl

KW 42 - 2021



Feldsalat in italienischer Sauce

Zutaten:

ca. 180 g Feldsalat, ½ TL Senf, 1 EL Apfelessig, 1 EL Balsamico-Essig, Kräutersalz, Pfeffer, 4-6 EL Olivenöl, 1 TL Pesto

Zubereitung:

Den Feldsalat gründlich putzen, waschen und trockenschleudern. Aus den Zutaten zu einer Marinade mischen und den Salat damit vermengen.

Tipps:

Physalis halbieren und dazugeben. *Oder:*

1 große Orange oder Grapefruit filetieren und untermengen, evtl. 1 TL Honig ins Dressing geben. *Oder:*

Oliven (schwarz und grün) halbieren, 2 Tomaten achtern und grob zerbröckelten Schafskäse (evtl. Manouri oder Feta) darüber geben, Basilikumblätter fein schneiden und auf dem Salat verteilen.

Quelle: Weiling Naturkost



Auberginen-Spaghetti

Zutaten:

2 Auberginen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 getrocknete oder frische Chilischote, 4 EL Olivenöl, 1 Glas Tomaten, 200 ml Gemüsebrühe, 2 TL Kräuter der Provence, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker, 500 g Spaghetti nach Wahl

Zubereitung:

Auberginen waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Chilischote fein hacken. Auberginen in Öl scharf anbraten. Chili, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mit dünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Gemüsebrühe zugeben. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und ca. 10 Minuten schmoren. In der Zwischenzeit die Spaghetti bissfest garen und gemeinsam mit dem Auberginen-Sugo servieren.

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

Kartoffelpuffer mit Sauerkraut

Zutaten:

600 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Ei, 3 EL Haferflocken, Salz, 2 Äpfel, 500 g Sauerkraut, 1 Lorbeerblatt, 2 EL Öl, 1 TL Wacholderbeeren

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und waschen. Die Zwiebel schälen. Beides auf einer Reibe reiben. Das Ei und die Haferflocken unter die Kartoffelmasse rühren und mit Salz würzen. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Mit dem Sauerkraut in einen Topf geben. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren hinzufügen und das Sauerkraut zugedeckt 15 Minuten dünsten. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Kartoffelteig kleine Kartoffelpuffer knusprig braten. Das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren aus dem Sauerkraut entfernen. Die Kartoffelpuffer auf Tellern anrichten und jeweils mit etwas Sauerkraut belegen.

Quelle: Tagwerk Ökokiste

