

Bunte Rezeptauswahl



KW 02 - 2022

Schupfnudeln mit Sauerkraut

Zutaten:

Für die Schupfnudeln: 750 g Pellkartoffeln, 180 g Mehl, Salz, Muskatnuss, 1 Ei

Für die Pfanne: 2 gelbe Zwiebeln, 100 g durchwachsener Speck oder Räuchertofu, 500 g Sauerkraut, Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

Die Kartoffeln pellen und noch heiß sehr fein zerstampfen. Mit dem Mehl, Salz, Muskatnuss und Ei rasch zu einem glatten Teig kneten. Aus dem Teig daumendicke Rollen formen, kleine Stückchen abschneiden und auf einer bemehlten Arbeitsfläche Fingernudeln formen. In kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln fein hacken und den Speck, bzw. den Tofu in Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln und Speck / Tofu hinzugeben und etwas anbraten. Die Schupfnudeln hinzufügen und unter häufigem Wenden so lange braten, bis sie goldbraun gefärbt sind. Das Sauerkraut dazu geben, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: Ökullus



Orangen-Kaki-Konfitüre

Zutaten:

1 kg Orangen (Sorte nach Geschmack), 2 Kaki, Ca. 450 g Gelierzucker, 2 EL Zitronensaft, 40 g Marzipan

Zubereitung:

Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird und die Früchte in Stückchen schneiden. Kaki ebenfalls schälen und auch in Stücke schneiden. Das Fruchtfleisch abwiegen und in einem großen Topf mit dem Gelierzucker im Verhältnis 2:1 mischen. Marzipan grob reiben und gemeinsam mit dem Zitronensaft zu den Früchten geben. Die Masse aufkochen und 3 Minuten kochen lassen. In Gläser füllen und für 10 Minuten auf den Deckel stellen. Abkühlen lassen.

Quelle: Weiling Naturkost

Pastinaken-Gratin mit Walnüssen

Zutaten:

2 Zwiebeln, ca. 600 g Pastinaken, 2 EL Olivenöl, 50 g Walnüsse, Salz, 1/2 TL Zucker, schwarzer Pfeffer, 2 EL Petersilie, Butter für die Form, 4 Eier, 2 EL Dijon Senf, 1/2 l Milch, 80 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und würfeln, die Pastinaken schälen und grob raspeln. Zwiebeln im Öl glasig dünsten. Pastinakenraspel dazugeben und unter Rühren etwa 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die Nüsse hacken. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Petersilie und Nüsse unter die Pastinakenraspel mischen. Den Ofen auf 190°C (Umluft 170°C) vorheizen. Eine ofenfeste Form mit etwas Butter ausfetten, die Pastinakenmischung hineinfüllen und glattstreichen. Die Eier mit Senf und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmesan untermischen. Diese Masse über die Pastinaken gießen und gleichmäßig verteilen. Das Gratin im heißen Ofen (Mitte) etwa 30-40 Minuten backen. Sollte die Oberfläche zu schnell bräunen, das Gratin mit Backpapier abdecken.

Tipp: Servieren Sie dazu Kartoffelpüree!

Quelle: Ökullus

Gebackene rote Bete

Zutaten:

4 Rote (oder Gelbe) Bete, 50 g Bärlauch oder Schnittlauch, 1 Becher Schmand, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Rote Bete waschen und einzeln fest in Alufolie wickeln. Auf einem Rost im Backofen bei 200 Grad ca. eine Stunde backen. Bärlauch mit Schmand und den Gewürzen mischen. Mit Baguette servieren.

Quelle: Bosshammerschhof

