

Rezepte der Woche

KW 18-2024



Kleine Pfannkuchen mit Apfel-Honig-Ragout

Zutaten:

3 Eigelb
3 Eiweiß
100 ml Milch
50 ml Mineralwasser
120 g gesiebtes Mehl
1 - 2 EL Rohrzucker
Meersalz
Öl
2 Äpfel
1 - 2 EL Honig
260 g Sahne
100 ml Orangensaft

Zubereitung:

Das Eigelb mit einer Prise Salz und 1 EL Rohrzucker schaumig schlagen. Das Eiweiß steif schlagen. Eine Prise Salz und 1 EL Rohrzucker hinzufügen und weiter schlagen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Milch, das Wasser und das Mehl unter das Eigelb rühren und zum Schluss vorsichtig das Eiweiß unterheben. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Teig für kleine Küchlein hineingeben und von beiden Seiten goldbraun backen.

Für das Apfel-Ragout Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Honig in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen und mit dem Orangensaft ablöschen. Mit der Sahne auffüllen und einkochen lassen, bis die Sauce cremig ist. Nun die Äpfel hinzufügen und weiter garen, bis sie weich sind. Evtl. noch etwas Orangensaft hinzufügen.

Tipp: Servieren Sie die Pfannkuchen mit dem süßen Apfel-Ragout oder verschiedenen herzhaften Dips! Wenn Sie herzhaften Dips dazu reichen, reduzieren Sie die Rohrzuckermenge auf 1 TL.

Copyright: Weiling bioladen



Gebratene Auberginen

Zutaten:

2 Auberginen
Meersalz
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
Ziegenfrischkäse oder
Kuh-Frischkäse

Zubereitung:

Auberginen ungeschält in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend abwaschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Rosmarinzwig und die ganze Knoblauchzehe hinzufügen. Die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, anschließend abtupfen. Noch warm mit dem Ziegenkäse belegen und servieren.

Varianten: Statt Ziegenkäse auch Schaf-Feta verwenden, statt Auberginen eignen sich auch Zucchini.

Copyright: Weiling Naturkost

Rettichmus

Zutaten:

200 g Kartoffeln
Meersalz
1-2 (rote) Rettiche
1 Zwiebel
100 g saure Sahne
2 TL Senf
1/2 Beet Kresse
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale in Salzwasser garen. Rettich schälen, grob raspeln und salzen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Sahne mit Senf, Zwiebel und Kresse verrühren. Rettich ausdrücken und mit der Sahnesauce mischen. Kartoffeln pellen, durch die Presse drücken und mit dem Rettichsalat mischen. Salzen und pfeffern. Schmeckt gut auf geröstetem Bauernbrot.

TIPP: Wer mag, kann noch hart gekochte, gehackte Eier untermischen oder darüberstreuen.

Copyright: Weiling

