

Bunte Rezepta Auswahl

KW 35 - 2022



Selleriepuffer mit Zwiebel-Apfelmus



Zutaten:

Apfelmus: 150 g Zwiebeln, 1 EL Rapsöl, 3 EL Rohrohrzucker, 5 Äpfel, 120 ml Weißwein oder Apfelsaft,

1 TL getr. Thymian

Selleriepuffer: ca. 650 g Knollensellerie, 400 g Kartoffeln, 1 fein gewürfelte Zwiebel, 40 g Walnüsse, 3 Eier, 3 EL Mehl,

Salz, Pfeffer, 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale, Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Für das Apfelmus die Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Zucker hineingeben und 3-4 Minuten dünsten. Äpfel

schälen, vierteln, entkernen, klein würfeln und mit dem Thymian zu den Zwiebeln geben und andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen.

Für die Puffer Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen. Sellerie und Kartoffeln je zur Hälfte grob und fein raspeln. Walnüsse fein hacken. Sellerie, Kartoffeln, Zwiebeln und Walnüsse mit den Eiern, Mehl, Salz, Pfeffer und der Zitronenschale mischen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Pro Puffer 1 gehäuften Esslöffel Kartoffelteig in die Pfanne geben, etwas flach drücken und von jeder Seite bei milder Hitze goldbraun braten. Die fertigen Puffer auf Küchenpapier im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad warmhalten. Selleriepuffer zusammen mit dem Apfelmus servieren.

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

Tomaten-Brot-Salat

Zutaten:

1 Ciabatta (300 g), 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 3 Tomaten, 1 EL Basilikum, 4 EL Balsamico Bianco, 8 EL Olivenöl,

1 Prise Rohrohrzucker, Kräutersalz, Pfeffer, 125 g Mozzarella

Zubereitung:

Ciabatta 1,5 cm groß würfeln. Knoblauchzehen fein hacken. Ein Backblech mit 2 EL Olivenöl beträufeln, Knoblauch darüber streuen und Brotwürfel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 8-10 Min. rösten. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Balsamico Bianco, 1-2 EL Wasser, 6 EL Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Mozzarella würfeln. Mozzarella, Tomaten, Basilikum und Brotwürfel mit der Vinaigrette vermengen und sofort servieren.

Quelle: Weiling Naturkost (essen & trinken, „Für jeden Tag“, 07/08-04)



Tsatsiki-Kartoffelsalat



Zutaten:

500 g fest kochende Kartoffeln, 250 g Joghurt, 150 g Crème fraîche, 1 Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, 1 Schlangengurke

½ Schale Kresse, Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, garkochen, abschrecken, abpellen und erkalten lassen. Die kalten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Für das Tsatsiki Joghurt und Crème fraîche verrühren. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und zerdrücken. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Alles mit dem Joghurt mischen, Kresse unterheben, mit

Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

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