

Bunte Rezeptauswahl



KW 12 - 2022

Bandnudeln an Ricotta-Frühlingskräutern

Zutaten:

600 g Bandnudeln, 1 Schale/Bund Rucola, 1 Schale Kresse, 1/2 Bund Schnittlauch, 1/2 Bund Petersilie, 3 TL Bärlauchpesto oder frischer Bärlauch, 250 g Ricotta, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Wasser in einem Topf erhitzen und die Nudeln nach Anleitung kochen. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und in einer Schüssel fein hacken. Mit Ricotta und Pesto locker vermengen. Salz und Pfeffer dazu geben, abschmecken und ggf. nachwürzen. Das Nudelwasser absieben und die Nudeln wieder in den Topf geben. mit den Kräutern vermengen, Olivenöl darüber verteilen und heiß servieren.

Tipps: Gehackte Walnüsse passen sehr gut zur Kräutermasse.

Info: Kräuter immer nur frisch dazu geben und nicht lange kochen, die Aromen verfliegen sonst, ebenso die wichtigen Inhaltsstoffe.

Copyright: Amperhof, Ökokiste e.V.



Sauerkraut-Pilz-Rösti

Zutaten:

800 g Pellkartoffeln vom Vortag, 500 g Sauerkraut, 4 Eier, Meersalz, schwarzer Pfeffer, 1/2 TL gemahlener Kümmel, 2 Zwiebeln, 200 g Steinchampignons, Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

Die Kartoffeln pellen und grob raspeln. Das Sauerkraut gut ausdrücken und hinzufügen. Die Eier unter die Röstmasse rühren, alles mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Pilze putzen, fein würfeln. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel und die Champignonwürfel darin dünsten und zum Röstiteig geben. Im heißen Fett einen Teil des Röstiteigs fingerdick in die Pfanne geben, die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 10 Minuten braten lassen, mit Hilfe eines Tellers oder Deckels wenden. Bei Bedarf noch etwas Öl hinzufügen und von der zweiten Seite in 10 Minuten fertig braten. Den Rösti warm stellen und mit dem Zweiten genauso verfahren.

Quelle: Weiling Naturkost („Sauerkraut“, Gudrun Ruschitzka, GU Verlag)

Brokkolisuppe mit Brotcroûtons

Zutaten:

1 EL Olivenöl oder Butter, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 400 g Brokkoli, 800 ml Gemüsebrühe, 100 g süße Sahne, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Brotcroûtons: Olivenöl, 1-2 Knoblauchzehen, 2 Scheiben Vollkorntoast

Zubereitung:

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Strunk des Brokkoli wegschneiden, schälen und würfeln. Die Blumen in Röschen teilen. Zwiebeln, Knoblauch und Brokkoli im Olivenöl andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen, das Gemüse bei milder Hitze weich garen. Den Brokkoli samt Flüssigkeit pürieren, die Suppe in den Kochtopf zurückgießen. Die Brotscheiben von der Rinde befreien, klein würfeln. Brotwürfelchen und durchgepressten Knoblauch in wenig heißem Olivenöl rösten. Die Brokkolisuppe zusammen mit der süßen Sahne aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe anrichten. Mit den Brotcroûtons garnieren. Sofort servieren.

Quelle: Weiling Naturkost

