

Bunte Rezeptauswahl

KW 30 - 2021



Rote-Bete-Salat mit Johannisbeeren-Dressing

Zutaten:

500 g rote Bete, 150 g Rucola, 150 g Ziegenkäse, 4 EL Pinienkerne (alternativ Walnüsse), 350 g rote Johannisbeeren, 2 EL Ahornsirup, 5 EL Olivenöl, 1 EL Walnussöl, frische Minze, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Rote Bete schälen und mit der feinsten Einstellung des Gemüsehobels in hauchdünne Scheiben hobeln (ggf. raspeln, wenn kein Gemüsehobel vorhanden). Den Rucola waschen und zupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Johannisbeeren waschen und die Hälfte davon durch ein Sieb streichen. Das Beerenpüree mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Einen Schluck Wasser aufkochen und mit Oliven- und Walnussöl unter das Püree mischen. Ca. 15 Minzblätter in feine Streifen schneiden. Die Bete und Rucola auf einer Platte anrichten, das Dressing darüber geben und den Salat mit Pinienkernen, den restlichen Johannisbeeren und Minze bestreut servieren.

Quelle: Märkische Kiste



Bunter Kopfsalat

Zutaten:

1 Kopfsalat, 2 Möhren, 1 Paprikaschote, 1 Glas Maiskörner, 1 kleine Zwiebel, Saft einer Zitrone, 1 EL Wasser, 5 EL Rapsöl, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker

Zubereitung:

Salat putzen, waschen und mundgerecht teilen. Möhre putzen und grob raspeln. Paprika putzen, waschen und würfeln. Mais abtropfen lassen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Alles vermischen. Aus Zitronensaft, Wasser, Öl und den Gewürzen ein Dressing rühren und über den Salat geben.

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

Karamellierte Tomaten

Zutaten:

6 große reife Tomaten von je 250g (z.B. Ochsenherz), 2 EL brauner Zucker, 25 g Butter, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 225°C vorheizen. Die Tomaten 10 Sekunden in kochendes Wasser legen, dann unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und häuten. Die Früchte danach waagrecht halbieren und die Kerne entfernen. Eine große ofenfeste Form leicht einölen und die Tomaten nebeneinander mit der Schnittfläche nach oben hineinlegen. Mit dem restlichen Öl beträufeln und mit dem Zucker bestreuen. Die Form in den Ofen stellen und die Tomaten 1 Stunde backen, bis sie karamellisiert sind.

Quelle: Ökokiste

