

# Bunte Rezepta Auswahl

KW 43 - 2021



## Mango-Shake

### Zutaten:

250 Kefir oder Naturjogurt, 150 ml Milch, 1-2 Mangos, 4 TL Honig

### Zubereitung:

Die Mango schälen und den großen Kern entfernen. Fruchtfleisch klein schneiden und in einen Mixer geben. Jogurt, Milch und Honig dazugeben und pürieren. In Portionsgläser füllen und servieren.

Quelle: Ökokiste



## Italienischer Nudelsalat

### Zutaten:

250 g Penne-Nudeln, Meersalz, 1 Knoblauchzehe, 1 EL grobkörniger Senf, 5-6 EL Weißweinessig, 1 EL Honig, 8 EL Olivenöl, bunter Pfeffer, 100 g halbtrockene Tomaten a. d. Glas oder frische Cherrytomaten, 100 g Rucola, 80 g Parmesan, 100 g Salami nach Geschmack

### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Knoblauch pellen und fein hacken. Senf mit Essig, Honig, Öl, Pfeffer und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und heiß mit der Vinaigrette mischen. Abkühlen lassen. Tomaten in Streifen schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Salami in Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten unter die Nudeln heben und evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan mit dem Sparschäler hobeln und über den Salat streuen.

Quelle: Weiling Naturkost (nach einer Idee aus „Frische leichte Küche“, Naumann und Göbel Verlag)



## Pikantes Pastinakenpüree

### Zutaten:

600 g Pastinaken, 1 EL Currypulver, ½ TL Ingwer, ½ TL Kreuzkümmel, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, Butter, 3-4 EL saure Sahne

### Zubereitung:

Die Pastinaken schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser 8 - 10 Minuten weichkochen. Danach gut abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trockenschleudern und fein hacken. Curry, Ingwer und Kreuzkümmel kurz in Butter anbraten. Die Pastinaken hinzugeben und mehrmals in der Gewürzmischung wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die saure Sahne hinzugeben und das Gemüse zu einem glatten Püree verquirlen. Das Pastinakenpüree mit der Petersilie bestreuen und als Beilage zu knackigem Wok- Gemüse oder asiatischen Geflügelgerichten servieren.

Quelle: Ökokiste

