

Bunte Rezepta Auswahl



KW 39 - 2021

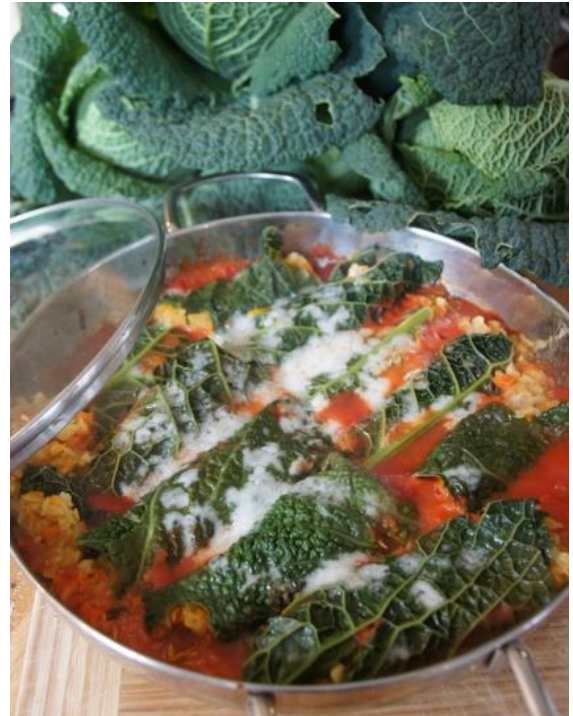
Bio-Wirsing-Cannelloni

Zutaten:

12 große Wirsingblätter, Salz, 2 Karotten, 500 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 Pastinaken, 1 Stange Lauch, 2 EL Olivenöl, 1 TL ganzen Kreuzkümmel, 50 g rote Linsen, 180 ml Gemüsebrühe, 1 TL Currypulver indisch, Pfeffer, 400 ml Tomatensauce, 100 g geriebener Käse

Zubereitung:

Wirsingblätter vorsichtig vom Strunk lösen und die groben Blattrippen ausschneiden. In reichlich Salzwasser blanchieren (viel Salz verwenden), da durch das Salz die Farbe erhalten bleibt. Herausnehmen und kalt abschrecken. Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln und Pastinaken fein würfeln, Lauch längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel darin leicht rösten, Gemüse 3 Minuten anbraten. Linsen zum Gemüse geben. Mit Gemüsebrühe und Currypulver ablöschen und 10 Minuten zugedeckt bissfest garen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomatensauce in eine Auflaufform geben. Wirsingblätter mit dem Linsen-Gemüse füllen. Ggf. mehrere Blätter übereinanderlegen, falls sie sehr zart sind. Röllchen auf die Tomatensauce setzen und mit geriebenem Käse bestreuen. Auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.
Quelle: Ökokiste



Pak Choy-Tofu-Pfanne

Zutaten:

3 Knoblauchzehen, 5 EL Sojasauce, 2 EL Sesamöl, 1 TL Ingwer, Cayennepfeffer, 300 g Tofu Natur, 1 Pak Choy, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Knoblauch schälen und pressen. 3 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, Ingwer und Cayennepfeffer mit dem Knoblauch verrühren. Tofu trocken tupfen, würfeln und mit der Marinade mischen. Pak Choy putzen, waschen, Stiele fein hacken und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Pak Choy und Zwiebelringe zugeben und unter Rühren 3-4 Minuten garen. Herausnehmen und warm stellen. Tofu aus der Marinade nehmen und im restlichen Sesamöl unter Rühren ca. 3 Minuten garen. Gemüse zugeben und vermischen. Mit der Tofumarinade und evtl. noch etwas Sojasauce würzen. Dazu passt Reis.
Quelle: Weiling Naturkost

Sommersalat mit gebratenen Zucchini

Nutzen Sie für diesen Salat die ganze Vielfalt des Sommer-/Herbstangebotes, z. B. Radicchio, Rucola, Spinat, Tomaten, Radieschen, Möhren, verschiedene Kräuter, Pinien- oder Sonnenblumenkerne. Wichtig ist, dass alle Zutaten frisch verarbeitet werden.

Zutaten:

Zucchini, Meersalz, Pfeffer, Knoblauch, Rosmarin, Öl, Manouri-Schafskäse, Dressing: 2 EL Zitronensaft, 2 EL Balsamico, 8 EL Olivenöl, Akazienhonig, Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Salatzutaten waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Zucchini längs in acht Scheiben schneiden. Würzen und in etwas Öl anbraten. Den Manouri in acht Stücke schneiden und mit jeweils mit einer Zucchinischeibe umwickeln. Alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben und kräftig verrühren.

Variante fürs Büro: Alle Salatzutaten locker in ein Weckglas geben, fertige Soße in einem extra Schraubglas mitnehmen und Salat und Soße erst kurz vor dem Verzehr mischen.

Quelle: Weiling Naturkost