

Bunte Rezeptauswahl



KW 32 - 2022

Griechischer Bauernsalat - Rezept des Monats August

Rezeptkiste mit allen Zutaten mitbestellen: Artikelnr. 86312

Zutaten für ca. 4 Portionen:

1 Packung Feta (ca. 200 g), 1 Schlangengurke, je 1 rote und grüne Paprikaschote, 1 rote Zwiebel (ca. 100 g), 500 g Tomaten, 100 g Oliven ohne Stein (z.B. Kalamata), 1 Bund glatte Petersilie, 5 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 1,5 TL Oregano, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Schafskäse mit 1 EL Olivenöl beträufeln, mit ½ TL Oregano bestreuen und in Würfel schneiden. Gurke der Länge nach vierteln und die Längsstücke quer in 1-2 cm breite Stücke schneiden. Paprika putzen und in Streifen schneiden, diese nochmal halbieren. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Tomaten je nach Größe in Viertel oder Achtel schneiden. Oliven ggf. abtropfen lassen. Petersilie feinhacken.



Alle Zutaten sehr vorsichtig in einer großen Schüssel miteinander verrühren und auf einer Servierplatte, auf Tellern oder in Salatschalen anrichten. Für das Dressing das restliche Olivenöl, Zitronensaft, die feingehackte Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer gut verrühren und über den Salat gießen. Mit restlichem Oregano bestreuen.

Tipp:

Dazu passt Fladenbrot. Wer mag, kann sich auch einen Weißwein, z.B. einen Sauvignon Blanc dazu schmecken lassen.

Quelle: Ökokiste e.V.

Rondini mit Gorgonzola-Tomaten-Sauce

Zutaten:

4 Rondini, 200g Tomaten, 1 kleine Knoblauchzehe, 100g Gorgonzola, 1/2 Bund Petersilie, Salz, 1 EL Olivenöl, 1 EL Kürbiskerne, 50g Sahne, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Rondini waschen und anstechen. Für die Sauce die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und halbieren. Dann entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Käse in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, Rondini darin zugedeckt 10 Min. kochen.

Inzwischen das Öl in einem Topf erhitzen. Die Kürbiskerne darin anrösten und wieder herausnehmen.

Tomaten mit dem Knoblauch im Öl bei mittlerer Hitze zwei Minuten dünsten, dabei rühren. Den Käse mit der Sahne dazugeben und die Sauce bei schwacher Hitze unter Rühren garen, bis der Käse geschmolzen und die Sauce schön cremig ist. Mit wenig Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

Die Petersilie unter die Sauce mischen. Rondini abtropfen lassen, halbieren und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern verteilen. Mit den Kürbiskernen bestreut servieren. Dazu schmecken Pellkartoffeln oder auch kurze Nudeln.

Quelle: Ökokiste e.V.