

Bunte Rezeptauswahl

KW 08 - 2022



Kartoffeln und Zucchini aus dem Ofen

Zutaten:

300 g Kartoffeln (festkochend), 2-3 Zucchini, Olivenöl, 1 TL Oregano, 40 g Semmelbrösel, 40 g geriebener Parmesan, 15 g Sesamkörner, grobes Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, bürsten und halbieren. Die Zucchini waschen, in dicke Stücke (möglichst in der Größe der Kartoffeln) schneiden. Eine Auflaufform großzügig mit Olivenöl fetten. Die Kartoffeln mit den Zucchinistücken darin verteilen. Mit Oregano, Semmelbrösel, Parmesan und Sesamkörnern bestreuen und mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen. 3 EL Olivenöl darüber trüpfeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (180 °C Umluft) ca. 40-45 Minuten backen.

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



Chinakohl-Spaghetti-Pfanne

Zutaten:

200 g Spaghetti, ½ Chinakohl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g getrocknete Tomaten in Öl, 4 EL Rapsöl, 1 EL Butter, Kräutersalz, Pfeffer, 1 TL getrocknete ital. Kräuter

Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen. Chinakohl putzen, vierteln, in feine Streifen schneiden und waschen. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Tomaten in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Spaghetti darin knusprig braten. In einer anderen Pfanne 2 EL Öl und 2 EL Tomatenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Chinakohl zugeben und unter Rühren 4-5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken. Die Nudeln dazugeben und gut vermischen.

Quelle Weiling Naturkost (Originalrezept aus der Greenbag-Küche)



Balsamico Linsen

Zutaten:

100 g Beluga Linsen, 2 Schalotten, 1 Zehe Knoblauchzehe, Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, 1 EL getrocknete, gehackte Tomaten, 2 Tomaten, 2-3 EL Aceto Balsamico, Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Beluga Linsen zusammen mit einer geschälten, fein gewürfelten Schalotte und einer Knoblauchzehe in der Gemüsebrühe garen. Die zweite Schalotte auch in feine Würfel schneiden und kurz in Olivenöl anschwitzen. Die Linsen und die gehackten, getrockneten Tomaten hinzugeben. Die beiden frischen Tomaten vierteln, entkernen und zu den Linsen geben. Mit dem Aceto Balsamico sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle Weiling Naturkost

