

Bunte Rezeptauswahl

KW 20 - 2022



Spargelsalat mit Avocado-Dressing

Zutaten:

450 g Spargel, 1 TL Rohrohrzucker, etwas Zitronensaft, 100 g frischen Spinat, 1 Bund Radieschen, 1-2 Avocado, 4 EL Zitronensaft, 2 EL Joghurt, 2 EL Mayonnaise, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Spargel schälen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz, Zucker und Zitronensaft zugeben und den Spargel in das Wasser geben. Einmal aufkochen lassen und den Spargel bei ausgeschalteter Herdplatte in ca. 15 Minuten garziehen lassen. (Er sollte noch etwas „Biss“ haben). In der Zwischenzeit den Babyspinat waschen und trockenschleudern. Die Radieschen putzen und fein hacken. Das Fruchtfleisch aus der Avocado lösen, zusammen mit Joghurt, Mayo und Zitronensaft pürieren. Ca. 2 Kellen von dem Spargelwasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und gut abtropfen lassen, dann die Spargelstangen jeweils dritteln und auf dem Spinat anrichten. Den Salat mit den Radieschen bestreuen und das Dressing darüber geben.

Quelle: Weiling Naturkost



Erdbeer-Cantuccini-Tiramisu

Zutaten:

250 g Mascarpone, 75 g Quark, 95 g Rohrohrzucker, 2 Eier, geriebene Zitronenschale, 1 Handvoll Cantuccini, 300 g Erdbeeren, Puderzucker, Amaretto oder Rum

Zubereitung:

Die Eier trennen. Mascarpone, Quark, ca. 60 g Rohrohrzucker und das Eigelb miteinander verrühren. Etwas geriebene Zitronenschale hinzufügen. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen und den restlichen Rohrohrzucker nach und nach hinzugeben. Die Eiweißmasse vorsichtig unter die Mascarpone-Quark-Mischung heben.

Vier schöne Erdbeeren für die Garnitur zur Seite legen. Die restlichen Erdbeeren mit ein wenig Puderzucker pürieren. Amaretto oder Rum nach Geschmack hinzugeben. Die Cantuccini leicht zerdrücken. Die Quarkmasse, das Erdbeerpuree und die Cantuccinibrösel abwechselnd in Gläser schichten und mit den zurückgelegten Erdbeeren garnieren.

Quelle: Weiling Naturkost



Buchweizen-Bulgur mit Kohlrabigemüse

Zutaten:

150 g Buchweizenbulgur, 2 Kohlrabi mit Grün, 1 EL Öl, 150 ml Wasser, 100 ml Sahne (oder Sojasahne), 1 Zitrone, 1-2 TL Speisestärke, 1 Bund Petersilie, 1 kleine Knoblauchzehe, ½ Zwiebel, 2-3 Frühlingszwiebeln, 1 Päckchen Fetakäse, etwas Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Den Bulgur nach Packungsanleitung garen. Das Kohlrabigrün gut waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Den Kohlrabi schälen, würfeln und mit dem Grün, den geschnittenen Zwiebeln und dem klein gehackten Knoblauch zusammen mit etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen.

Mit Wasser und Sahne ablöschen und dann etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen und zum Gemüse geben. Die Speisestärke mit Wasser anrühren und nach Bedarf zur Soße geben. Kurz aufkochen lassen. Die Petersilie, die Frühlingszwiebeln und den Fetakäse klein schneiden und zum Schluss über das fertige Gericht streuen.

Copyright: Ökokiste e.V.

