

# Bunte Rezeptauswahl



KW 38 - 2022

## Überbackener Wirsing

### Zutaten:

1 Kopf Wirsing, 750 g Fleischtomaten, 150 g Speck gewürfelt, 3 Lorbeerblätter, 60 g Reis, ¼ Liter Milch, Muskat, Salz, Pfeffer, 500 g Zwiebeln, 80 g Butter, 30 g Mehl, 100 g saure Sahne, 250 g geriebener Käse

### Zubereitung:

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Wirsing putzen, den Strunk herausschneiden und Wirsing zerkleinern. Ca. 15 Minuten kochen. Tomaten überbrühen und klein schneiden oder Dosentomaten verwenden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Speckwürfel in 2/3 der Butter anbraten, Zwiebeln dazu geben und mit rösten. Tomaten und Lorbeerblätter in die Pfanne geben und gut durchschmoren.

Dann den klein gehackten Kohl so lange mitschmoren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Reis ungekocht untermengen. Backofen auf 225° C vorheizen. Auflaufform ausfetten, Wirsing-Tomaten-Gemisch einfüllen. Mehl in der restlichen Butter anschwitzen, mit der Milch ablöschen, saure Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. 200 g geriebenen Käse untermischen. Die Masse auf den Auflauf streichen, den restlichen Käse darüber streuen. Im Backofen in 30 Minuten goldbraun backen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Quelle: Ökokiste e.V.



## Pastinaken-Zitronen-Muffins

### Zutaten:

250 g Pastinaken, 115 g Butter, 225 g Agavendicksaft, 3 Eier, 60 ml Buttermilch, 220 g Dinkelvollkornmehl, 1 ½ TL Natron (in Lebensmittelqualität), Prise Salz, etwas Zitronenschale, Puderzucker, Muffin-Papierförmchen

### Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Pastinaken waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann 15 Minuten in wenig Wasser weichkochen, das Kochwasser abgießen und die Pastinakenwürfel pürieren. Butter und Agavendicksaft schaumig rühren und nach und nach Eier zugeben. Pastinakenpüree, Buttermilch, Mehl, Natron, Salz und Zitronenschale untermischen. Papierförmchen in eine Muffinform geben und mit einem Esslöffel die Förmchen zur Hälfte füllen. Im Backofen ca. 25 Minuten auf mittlerer Einschubhöhe backen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

**TIPP:** Man kann auch einen Puderzuckerguss mit Zitronensaft herstellen und die Muffins damit bestreichen.

**INFO:** Hier wird als Triebmittel Natron in Lebensmittelqualität verwendet. Das geht nur, wenn Säuren (hier in der Buttermilch) im Teig vorhanden sind.

Quelle: Höhenberger Biokiste



## Grünkohl-Spaghetti

### Zutaten:

ca. 500 g Grünkohl, Meersalz, 200 g geräucherten Tofu, 1 Zitrone, 2 EL Mandelblättchen, 400 g Spaghetti, 4 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Cayennepfeffer, Kräutersalz, Pfeffer

### Zubereitung:

Grünkohl von den Rispen streifen, waschen und 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Tofu würfeln, die Zitrone abreiben und Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten unter Rühren braten. Knoblauch, Cayennepfeffer und Zitronenschale zugeben und weitere 3 Minuten braten. Grünkohl zugeben und erhitzen. Nudeln abgießen, in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mandeln bestreuen.

Quelle: Weiling Naturkost