

Bunte Rezeptauswahl



KW 48 - 2022

Walnussplätzchen mit Orange

Zutaten:

250 g Mehl, 200 g Butter, 100 g Zucker, 3 EL Zucker, 1 Orange, 60 g Walnüsse, 1 TL Zimt

Zubereitung:

Orange auspressen und mit den 3 EL Zucker zu einem Sirup einkochen. Abkühlen lassen. Butter weich werden lassen und mit dem restlichen Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Zwei Esslöffel von dem hergestellten Orangensirup und das Mehl untermischen, bis alles gut miteinander vermengt ist. Mit den Händen kneten, bis ein fester Teig entsteht. Für die Füllung Walnüsse hacken und mit Zimt und dem restlichen Sirup vermischen. Jeweils einen gehäuften TL Teig zu einer Kugel rollen und mit dem Daumen in die Mitte eine Mulde drücken. 1 TL Füllung hineingeben. Backpapier auf ein Backblech geben, die Plätzchen daraufsetzen und vorsichtig etwas plattdrücken. Die Plätzchen werden im vorgeheizten Backofen bei 160 ° C ca. 15-20 Minuten goldbraun gebacken.

Quelle: Ökokiste e.V.

Sellerieschnitzel mit Kräuterdip

Zutaten:

Sellerieschnitzel: 500 g Knollensellerie, 1 Ei, 2 EL Milch, 100 g Semmelbrösel, 30 g Sesam, 100 g Mehl, 2-4 EL hoch erhitzbares Bratöl
Olive

Schnittlauchquark: 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie, 1 Becher Schmand, 250 g Quark, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Sellerie schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Selleriescheiben im Dämpfeinsatz garen oder ca. 5 Minuten blanchieren; mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei aufschlagen und mit Milch in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel und Sesam vermischen. Selleriescheiben zunächst in Mehl, dann in der Ei-Milch und schließlich in Semmelbrösel-Sesam-Mischung panieren und in Bratöl auf beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten ausbacken. Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, Petersilie klein hacken. Schmand, Quark, Schnittlauch und Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Als **vegane Variante** gibt es folgende Panade:

60 ml Sojamilch oder 80 ml Wasser mit 40 ml Sojasahne verrühren und 30 g Mehl dazugeben, so dass die Konsistenz nicht mehr flüssig, sondern gebunden ist. Darin werden die Sellerieschnitzel getaucht und anschließend in heißem Pflanzenfett gebraten. Für den Schnittlauchquark wird Schmand und Quark durch veganen Quark ersetzt.

TIPP: Panade kann auch gerne mit Kürbiskernen oder ungesüßten Dinkelflakes anstatt Sesam aufgepeppt werden.

Sellerieschnitzel können auch sehr gut gefüllt werden: Dazu eine Scheibe Käse oder Schinken zwischen zwei Selleriescheiben (diese dann etwas dünner schneiden) legen und so gefüllt panieren. Endstücke lassen sich sehr gut zu Sellerie-Walnuss-Bratlingen weiterverarbeiten.

Copyright: Ökokiste e.V., Höhenberger Biokiste

Möhrenquiche

Zutaten:

Teig: 300 g Weizenvollkornmehl, 150 g Butter, 1 Ei, 200 ml Wasser

Belag: ca. 500 g Möhren, 2 Zwiebeln, 1 EL Butter

Guss: 4 Eier, 125 ml Milch, 125 ml Sahne, Kräutersalz, Muskatnuss

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. Aus den Zutaten einen Teig herstellen und ca. 60 Minuten ruhen lassen. Die Möhren waschen, schälen und fein stifteln. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen, die Möhren in kochendem Wasser kurz blanchieren und dann zu den Zwiebeln geben. Das Gemüse einige Minuten dünsten lassen. Eine Springform fetten und den Teig ausgerollt in die Form geben. Den Teig am Rand hochdrücken. Die Möhren-Zwiebel-Mischung auf den Teig geben. Aus den Zutaten einen Guss quirlen und über die Möhren geben. Diese sollten gut bedeckt sein. Im Ofen bei 180 ° C so lange garen, bis der Guss gestockt ist, ca. 15 Minuten.

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

