

Bunte Rezeptauswahl



KW 48 - 2021

Apfel-Joghurtcreme mit Knusperkernen

Zutaten:

250 g Vollmilch-Joghurt, 250 g geraspelter Apfel, 40 g Apfel in Schnitzen, 50 g getrocknete gewürfelte Pflaumen, 50 ml Apfelsaft, 2 Messerspitzen Naturvanille, 1 EL Buchweizen, 1 TL Sonnenblumen- oder Pinienkerne, 1 TL grob gehackte Mandeln

Zubereitung:

Die Trockenpflaumen einige Stunden im Apfelsaft einweichen und dann pürieren. Buchweizen und Nüsse in einer trockenen Pfanne nussig anrösten und erkalten lassen. Joghurt mit dem geraspelten Apfel vermengen, pürierte Pflaumen unterheben, mit Naturvanille abschmecken und auf vier Schälchen verteilen. Mit einem Joghurtklecks, einem Apfelschnitz und den angerösteten Körnern garnieren.

Quelle: Weiling Naturkost



Feldsalat mit Kaki

Zutaten:

220 g Feldsalat, 1 Kaki, 50 g Möhregouda, 1 kleine Zwiebel, 1 Zitrone, 1 EL Aprikosenkonfitüre, Meersalz, Pfeffer, 3-4 EL Rapsöl

Zubereitung:

Feldsalat putzen, waschen und auf einer Platte anrichten. Kaki waschen, vierteln und in mundgerechte Spalten schneiden. Gouda würfeln. Beides auf den Salat verteilen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Aus Zitronensaft, etwas Wasser, Konfitüre, Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing rühren. Zwiebelwürfel unterrühren und über den Salat geben.

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



Blumenkohl-Eintopf

Zutaten:

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, ½ Blumenkohl, 2 EL Öl, 100 g Hirse, 1 L passierte Tomaten (Pulpa), 1 TL Gemüsebrühe (+ 400 ml Wasser), Salz, Pfeffer, mediterrane Gewürze, 4 EL Balsamico-Essig, 150 g getrocknete Tomaten, 100 ml Schlagsahne, 200 g Feta, 4 TL flüssiger Honig

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Öl im großen Topf erhitzen und alles nach und nach andünsten. Hirse, passierte Tomaten, Wasser und Brühe zugeben und mit Gewürzen und Essig würzen. Aufkochen und 15 Minuten leicht weiter köcheln lassen. Währenddessen die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Nach Kochzeit die Sahne und Tomatenstreifen zugeben, wieder aufkochen und abschmecken.

Anrichten, den Käse grob darüber bröckeln und mit Honig beträufeln.

Quelle: Ökokiste

