

Bunte Rezeptauswahl



KW 39 - 2022

Suppenzauber: Fruchtige Kürbis-Tomatensuppe

auch als Rezeptkiste bestellbar, Artikelnr. 86314

Zutaten:

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 kleiner Hokkaidokürbis, Pflanzenöl, 100 ml Apfelsaft, 600 ml Gemüsebrühe, 600 ml Tomaten Passata oder entsprechend stückige Tomaten in der Dose, Kräuter der Provence, Pfeffer, Chili nach Belieben, 2 EL Kürbiskerne, 1 Apfel

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und grob hacken. Knoblauch fein hacken. Kürbis waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis darin anbraten. Mit Apfelsaft ablöschen und so lange köcheln, bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist. Dann mit Brühe ablöschen. Passata aufgießen. Alles ca. 35 Minuten leicht köcheln lassen. In den letzten fünf Minuten die Kräuter der Provence dazugeben. Anschließend die Suppe mit einem Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Kürbiskerne grob hacken. Apfel in Spalten schneiden, in Pflanzenfett kurz anbraten. Suppe in tiefe Teller geben, Apfelspalten darauf verteilen und die Kürbiskerne darüber streuen.



TIPP: Wer mag, toppt die Suppe mit einer Nocke Crème fraîche. Die Suppenvariante ohne Knoblauch und Chili ergibt ein mildes Kindergericht.

Copyright: Weiling Naturkost

Gebackene Süßkartoffeln mit Pilzen

Zutaten für 2 Personen:

2 Süßkartoffeln, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer, 300 g Pilze, z. B. Champignons, Kräuterseitlinge oder Pfifferlinge, 1 Lauchzwiebel, Butter, ½ Dose Kidneybohnen, 1 EL Balsamico, 1 EL Honig

Für den Dip:

100g saure Sahne, 1 TL Zitronensaft, Kräutersalz, frische Kräuter fein gehackt, z. B. Petersilie und Schnittlauch

Zubereitung:

Ofen auf 160 Grad vorheizen. Die Kartoffeln mit Öl und Salz einreiben und 40 Minuten im Backofen backen. Pilze putzen und klein schneiden. Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Pilze und Zwiebeln in einer Pfanne mit Butter anbraten, salzen und pfeffern. Kidneybohnen abgießen und zu den Pilzen geben. Balsamico und Honig dazugeben und die Flüssigkeit einkochen lassen. Die saure Sahne mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Kräuter dazugeben.

Die Süßkartoffeln aus dem Ofen holen, längs aufschneiden und mit der Pilzmischung füllen. Mit dem Dip anrichten.

Copyright: Ökokiste



Sauerkraut-Flammkuchen

Zutaten:

1 Beutel Sauerkraut, 1 TL Rohrohrzucker, 2 rote Äpfel, 1 rote Zwiebel, 1 Backmischung Pizza- oder Flammkuchenteig, 150 g Crème fraîche, Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Schmeckt auch kalt. Wer mag, kann fein geschnittenen Speck dazugeben. Sauerkraut gut auspressen und mit Zucker mischen. Äpfel mit einem Apfelsausstecher entkernen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Pizza-/Flammkuchenteig nach Packungsanweisung zubereiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Auf ein leicht gefettetes und mit Mehl bestreutes Blech legen. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer verrühren und auf dem Teigboden verstreichen. Sauerkraut, Äpfel und Zwiebel auf dem Boden verteilen, salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) auf der untersten Schiene 25-30 Min. backen.

Copyright: Weiling Naturkost (essen & trinken, „Für jeden Tag“, 12/04)