

Bunte Rezeptauswahl



KW 37 - 2022

Rote-Bete-Salat

Zutaten Salat:

4 Birnen, 5 Rote Bete (gegart/gekocht), 150 g Feta

Zutaten Dressing:

1 Zitrone, 6 EL Olivenöl, wahlweise Minze oder Rucola,
50 g Walnüsse, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Birnen waschen, vierteln, vom Kernhaus befreien und in ½ cm breite Scheiben schneiden. Rote Bete und Feta in ½ cm große Würfel schneiden. Für das Dressing Zitrone auspressen. Olivenöl mit Zitronensaft gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Birnen Scheiben auf einer Salatplatte anrichten, Rote Bete- und Feta-Würfel darauf verteilen und das Dressing darüber geben. Mit Minze oder Rucola und Walnüssen garnieren.

TIPP: Für eine vegane Variante, je nach Geschmack, Feta durch in Zitronensaft eingelegten Naturtöfu ersetzen oder den Salat mit gerösteten Nüssen bestreuen.

Copyright: Ökokiste e.V.



Blattspinat Allgäuer Art

Zutaten:

500 g Blattspinat, 2 EL Butter, 1 EL Mehl, ¼ l Milch, 2 EL Sahne, 1 Eigelb, 30 g geriebenen Emmentaler, Salz, Muskatnuss, weißer Pfeffer, Knoblauchzehe

Zubereitung:

Spinat verlesen und waschen. In 1 EL Butter mit der fein gehackten Knoblauchzehe sechs Minuten dämpfen. In der Zwischenzeit aus 1 EL Butter und dem Mehl eine helle Schwitze bereiten und unter kräftigem Rühren die Milch begeben. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken und einige Minuten kochen lassen. Vom Feuer nehmen, Sahne, Eigelb und Käse begeben. Den Spinat anrichten und mit der Soße gratinieren.

Quelle: Ökokiste e.V.



Marokkanischer Kürbis-Möhren-Topf

Zutaten:

400 g Möhren, 300 g Kürbis (Hokkaido), 2 kleine Lauchstangen, 1 EL Sultaninen, 5 EL Olivenöl, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 Msp. Zimt, 1 Msp. Kreuzkümmel, 1 Msp. Koriander, 2 Msp. Kurkuma (alles gemahlen), 2 EL Zitronensaft, 125 ml Gemüsebrühe, ½ Bd. Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Möhren schälen, der Länge nach vierteln. Kürbis in längliche Schnitze schneiden. Lauch in daumenlange Stücke teilen. Gemüse in Auflaufform legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sultaninen bestreuen. Olivenöl in kleiner Pfanne erhitzen. Nacheinander Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt und Kurkuma zugeben. Brühe zubereiten. Gewürze unter Rühren kurz anrösten, Pfanne vom Herd nehmen, mit Zitronensaft und Brühe ablöschen. Sud über das Gemüse gießen und den Möhrentopf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 40–45 Minuten garen. Auflaufform nach ca. 20 Minuten abdecken. Gemüse mit grob gehackter Petersilie bzw. Koriandergrün bestreut servieren. Der Möhrentopf schmeckt gut zu Couscous, Bulgur oder Vollkornreis, am besten mit Joghurt dip.

Quelle: Märkische Kiste (Rezept von [Echt Bio.])

