

Bunte Rezeptauswahl

KW 21 - 2022



Pasta mit Spargel in Ricotta-Zitronen-Soße

Zutaten:

500 g grüner Spargel, 400 g grüne Bohnen, 500 g Farfalle, 2 EL Sonnenblumenkerne, einige Zweige Rosmarin, 1 Zitrone, 200 g Cherrytomaten, 1 EL hoch erhitzbares Bratöl, 200 g Ricotta, 40 g Parmesan gehobelt, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Spargel waschen und die unteren holzigen Enden abschneiden. Bohnen waschen, Stielenden abschneiden, eventuelle Fäden abziehen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Spargel und Bohnen jeweils in Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren.

Anschließend sofort in eiskaltem Wasser abschrecken, damit die frische grüne Farbe erhalten bleibt.

In der Zwischenzeit Nudelkochwasser aufsetzen. Nudeln darin nach Packungsanleitung bissfest garen. Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne anrösten, bis sie zu duften beginnen. Aus der Pfanne nehmen und auf die Seite stellen. Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, die Nadeln von den Zweigen streifen und klein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Cherrytomaten waschen, vierteln und zum Garnieren auf die Seite stellen.

Bratöl in die Pfanne geben und das blanchierte Gemüse kurz darin anbraten. Ricotta unter das Gemüse rühren, mit Saft und Schale der Zitrone sowie Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.

Die abgetropften Nudeln hinzufügen, alles gut mischen.

Mit gehobeltem Parmesan und angerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen und mit Cherrytomaten garnieren.

TIPP: Das Rezept ist sehr saisonal. Sollten kein Spargel und keine Bohnen mehr zu kaufen sein, kann auch sehr gut auf Zucchini und Paprika ausgewichen werden. Dafür Zucchini mit dem Sparschäler der Länge nach hobeln und Paprika in Streifen schneiden. Diese Gemüsesorten müssen nicht blanchiert werden und können direkt in der Pfanne angebraten werden. Andere mögliche Gemüsepartner sind Karotten und Lauch.

Vegane Variante: Ricotta durch veganen Quark ersetzen, anstelle von Parmesan 50g Mandeln mit Salz und Hefeflocken mischen.

Copyright: Höhenberger Biokiste



Blätterteigrolle mit Lachs und Spinat

Zutaten:

200 g frischen oder TK-Spinat, 1 gewürfelte Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, Muskat, 4 Platten Blätterteig, 200 g Lachs (frisch oder geräuchert), 100 g Feta-Käse, 1 Ei, Sahne

Zubereitung:

Den frischen Spinat putzen und waschen. Die Zwiebelwürfel und die klein geschnittene Knoblauchzehe in etwas Olivenöl andünsten, anschließend den Spinat zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, abgedeckt kurz garen und dann gut abtropfen lassen. Den Blätterteig auftauen. An eine Seite des Blätterteiges den Lachs legen (Räucherlachs vorher aufrollen), daran anschließend den Spinat und zum Schluss den Feta-Käse legen. Nun den Blätterteig aufrollen, dabei den Lachs zuerst einrollen. Das Ei mit etwas Sahne mischen und die Blätterteigrolle damit bestreichen. Im Backofen bei 180° C ca. 15-20 Minuten backen, bis der Blätterteig goldgelb ist.

Quelle: Weiling Naturkost

Erdbeeren mit Frischkäse

Zutaten:

175 g Frischkäse, 3-4 EL Sahne, 1-2 TL Honig, 250g Erdbeeren, 3 EL gehackte Mandeln, 250 g Pumpernickel

Zubereitung:

Frischkäse, Sahne und Honig verrühren. Die Erdbeeren waschen, vierteln und unter die Creme mischen. Pumpernickelscheiben diagonal durchschneiden und mit der Creme bestreichen. Mit gehackten Mandeln bestreuen und servieren. Eignet sich als Appetithäppchen und für ein sommerliches Buffet.

Quelle: Weiling Naturkost

