

Bunte Rezeptauswahl



KW 31 - 2022

Zucchini mit Nussfüllung

Zutaten:

2 Zucchini, Salz, 200 g mittelfeiner Weizenschrot, 425 ml Gemüsebrühe, 100 g Walnusskerne, 125 g Frischkäse, 2 Eier, Kräutersalz, ½ TL gemahlener Koriander, Pfeffer, Saft von ½ Zitrone, 3 EL Sonnenblumenöl, 125 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Zucchini darin 3-4 Minuten blanchieren, aus dem Wasser heben und etwas abkühlen lassen. Die Zucchini längs halbieren und das Fleisch bis auf einen etwa ½ cm dicken Rand mit einem Teelöffel herauslösen. Das Zucchiniflesh hacken und mit den Händen etwas ausdrücken. Den Weizenschrot in 300 ml Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen, noch 10 Minuten quellen, dann etwas abkühlen lassen. Die Walnusskerne hacken. Das Zucchiniflesh mit dem Schrot, Walnusskernen, Frischkäse, Eiern, Gewürzen und dem Zitronensaft zu einer glatten Masse verrühren und die ausgehöhlten Zucchinihälften damit füllen. Die gefüllten Zucchini in eine flache feuerfeste Form legen und die Füllung mit 1 EL Sonnenblumenöl beträufeln. Das restliche Öl in die Form geben und die restliche Gemüsebrühe seitlich zugießen. Auf der mittleren Schiene in den kalten Backofen stellen, auf 225 °C schalten und ca. 40 Minuten backen.

Quelle: Weiling

Rübchen Carpaccio

Zutaten:

2-3 Rübchen (je nach Größe), 4 Radieschen, 1 Orange, 2 TL Meerrettich, 1 TL Rohrohrzucker, 3 EL Olivenöl, 2 EL Haselnüsse, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rübchen waschen, die Wurzelspitze abschneiden und Rübchen schälen. In dünne Scheiben hobeln und auf einem großen Teller als Carpaccio gleichmäßig verteilen. Auch Radieschen waschen, hier das Grün abschneiden und die zartesten Blätter auf die Seite legen. Wurzelspitzen abschneiden. Nun Radieschen gleichmäßig über das Carpaccio hobeln. Für das Dressing die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale einer halben Orange über das Carpaccio reiben, anschließend den Saft auspressen.

4 EL Orangensaft mit Meerrettich und Rohrohrzucker vermischen, Olivenöl nach und nach mit einem kleinen Schneebesen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über das Carpaccio träufeln. Haselnüsse in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen. Radieschengrün in feine Streifen schneiden. Das Carpaccio mit Haselnüssen und den Radieschen-Blätterstreifen garnieren.

Quelle: © Ökokiste e.V., Höhenberger Biokiste



Blattsalat mit gratiniertem Ziegenkäse

Zutaten:

1 Bataviasalat oder anderer Blattsalat, 4 Lauchzwiebeln, 1 Boskoop-Apfel, 1 EL Zitronensaft, 1-2 EL Apfelessig, 4-5 EL Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer, 1 TL Honig, 2 EL Sonnenblumenkerne, 8 Scheiben Baguette, 2 Knoblauchzehen, 200 g Ziegenfrischkäse (oder 8 kleine Scheiben Ziegengouda)

Zubereitung:

Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Apfel waschen, achteln, entkernen, klein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Aus Apfelessig, Öl, Salz, Pfeffer und Honig eine cremige Sauce rühren. Zwiebeln, Apfel und Sonnenblumenkerne untermischen. Die Baguettescheiben tosten. Den Knoblauch schälen, die Zehe halbieren und jeweils eine Seite des Toasts mit der Schnittfläche einreiben. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf die Baguettes legen. Unter dem Backofengrill kurz gratinieren. Inzwischen die Sauce mit dem Salat vermengen. Die Ziegenbaguettes dazu servieren.

Quelle: Weiling