

Bunte Rezeptauswahl

KW 11 - 2022



Avocado-Teller mit Walnuss-Vinaigrette

Zutaten:

200 g gekörnter Frischkäse, 50 g Walnuskerne, 1 Zwiebel, 1-2 Orangen, 1 Avocado, 2 EL Zitronensaft, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, 3 EL Walnussöl, 2 EL Basilikum

Zubereitung:

Frischkäse auf einem Sieb abtropfen lassen. Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden hellbraun rösten. Zwiebel pellen und fein würfeln. Orangen filetieren. Avocado schälen, halbieren, Stein entfernen. Eine halbe Avocado in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen. Den Rest würfeln und ebenfalls mit Zitronensaft beträufeln. Den restlichen Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Abgetropften Frischkäse mit der Vinaigrette mischen, dann vorsichtig Zwiebel- und Avocadowürfel und zwei Drittel der Walnuskerne und das Basilikum untermischen. Orangenfilets und Avocadoscheiben auf einem Teller anrichten. Die Frischkäsemischung dazugeben und mit den restlichen Walnusskernen bestreut servieren. Dazu schmeckt ein knuspriges Baguette.

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

Kohlrabi-Möhren-Pfanne

Zutaten:

1 Zwiebel, 1 EL Butter, 2-3 Kartoffeln, 2-3 Möhren, 1 Kohlrabi, Kräutersalz, Thymian, 100 g Crème fraîche

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter andünsten. Die Kartoffeln und Möhren schälen und fein würfeln und in der geschlossenen Pfanne bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten schmoren lassen. Den Kohlrabi schälen, würfeln und dazugeben, mit Kräutersalz und reichlich Thymian würzen und in der offenen Pfanne weitere 15 Minuten schmoren lassen. Crème fraîche dazugeben und einkochen lassen.

Quelle: Weiling Naturkost (I. Erckenbrecht, Querbeet, Pala-Verlag)

Rote-Bete-Knödel mit Meerrettichsoße

Zutaten für die Knödel:

1 Zwiebel, 30 g Butter, 300 g Knödelbrot, oder 6 altbackene Semmeln, 80 ml Milch, 300 g rote Bete vorgegart, 3 Eier, 100 g Gouda, ½ Bund Petersilie, ½ TL Kümmel gemahlen, 2 EL Semmelbrösel

Zutaten für die Meerrettichsoße:

1 Zwiebel, 1 EL Butter, 2 Kartoffeln mehligkochend, 100 ml Sahne, 30 g Parmesan, 2 EL Sahnemeerrettich oder frischer Meerrettich, etwas Zucker, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung rote Bete Knödel:

Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter erhitzen und Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten. Die Pfanne zur Seite stellen und Zwiebelwürfel abkühlen lassen. Knödelbrot verwenden oder Semmeln in 1 cm große Würfel schneiden; in eine große Schüssel geben. Milch erhitzen und darüber geben, so dass die Semmelstücke angefeuchtet und nicht mehr so hart sind. Von den vorgekochten, geschälten roten Bete 200g pürieren. Die restlichen 100 g in kleine Würfel schneiden. Beides zur Semmelmasse geben. Eier gut verrühren und ebenfalls über die Weißbrotwürfel gießen. Gouda in kleine Stücke schneiden. Petersilie abrausen, trockenschütteln und hacken. Zusammen mit den abgekühlten Zwiebelstücken, Gouda und Semmelbröseln zur Semmel-rote-Bete-Mischung geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und durchkneten. Die Masse sollte saftig und fest sein; wenn noch zu weich, etwas Semmelbrösel nachgeben. Daraus mit nassen Händen 12 Knödel formen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die rote-Bete-Knödel darin 12-15 Minuten ziehen lassen (nicht kochen).

Zubereitung Meerrettichsoße:

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und fein raspeln. Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit 400 ml Wasser ablöschen und geriebene Kartoffeln hinzufügen. Zugedeckt 10 Minuten köcheln. Sahne, Parmesan und Meerrettich hinzufügen Soße mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Für eine vegane Variante im Knödelteig Butter durch Olivenöl, Milch durch Pflanzenmilch und Eier durch Stärke ersetzen. Den Gouda weglassen und mit Hefeflocken pikanter würzen. In der Meerrettichsoße Butter durch Pflanzenmargarine, Sahne durch Pflanzensahne und Parmesan durch gemahlene Mandeln ersetzen. Mit Hefeflocken und Salz würzen.

Copyright: Höhenberger Biokiste

