

Bunte Rezeptauswahl

KW 16 - 2022



Salat mit Bärlauchrührei

Zutaten:

1 Salat, 1-2 Tomaten, 1-2 EL Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrohrzucker, 2-3 EL Rapsöl, 1 Bund Bärlauch, 3 Eier, 2 EL Milch

Zubereitung:

Salat putzen, waschen und mundgerecht zupfen. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Bärlauch waschen, trocknen und hacken. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, Öl und etwas Bärlauch eine Sauce rühren, mit dem Salat mischen und auf einer Platte mit den Tomatenspalten anrichten. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und restlicher Bärlauch verquirlen und in eine kleine Pfanne geben. Masse wie einen Pfannkuchen stocken lassen und wenden. Fertiges Rührei in Streifen schneiden, auf dem Salat anrichten und sofort servieren.

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



Brokkolipasta mit Parmesan

Zutaten:

ca. 600 g Brokkoli, 250 g (grüne) Nudeln, 40 g Mandeln, 80 g Butter, 150 ml Gemüsebrühe, 2-3 EL Olivenöl, Muskatnuss, 50 g Parmesan, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, nach Belieben Cocktailtomaten

Zubereitung:

Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen und in kochendem Salzwasser 3-5 Minuten garen; dabei sollten sie gerade noch festbleiben. Die Röschen abschrecken und beiseitestellen. Pasta in reichlich Salzwasser garen. Die Mandeln hacken und in einer Pfanne mit 60 g Butter sanft rösten. Gemüsebrühe in einem flachen Topf aufsetzen und darin den Brokkoli erwärmen. Die abgossenen Nudeln mit der restlichen Butter, Olivenöl, frisch geriebener Muskatnuss und dem Brokkoli vermischen, auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Mandelblättern bestreuen. Nach Belieben Cocktailtomaten aufschneiden und darauf verteilen. Mit Parmesan und Pfeffer aus der Mühle servieren.

Quelle: Weiling Naturkost (Alfredissimo „Pasta“, Moewig Verlag)



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.

Quelle: Deckers Ökokiste, Copyright Ökokiste e.V.

