

REZEPTE

Pak Choi aus der Speedy-, Gemüsekiste und dem Vollsortiment

Glasierter Pak Choi

Zutaten:

4 Pak Choi
1 EL Pflanzenöl
Sauce
4 EL Sojasauce
2 EL Wasser
2 EL Reisessig
2 EL Süß Saure Chili Sauce
1 EL Sesamöl, geröstet
3 Zehen Knoblauch gepresst
1 TL geriebener Ingwer
1 Prise Chiliflocken

Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 20 Minuten)

Die Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel zusammenrühren und beiseite stellen.

Den Pak Choi der Länge nach aufschneiden und unter fließendem Wasser von Schmutz reinigen.

In einer Pfanne den EL Pflanzenöl heiß werden lassen und den Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und für 2 Min. anbraten. Umdrehen und dort auch zwei Minuten anbraten. Rausnehmen und den Kohl beiseite legen.

Die Sauce in die Pfanne geben und alles für eine halbe Minute reduzieren lassen. Die Hitze runterdrehen und den Kohl hineingeben. Pak Choi darin wenden und wälzen.

Herausnehmen und mit Sesam bestreuen, ggf. noch Chili-flocken.

Originalrezept entnommen aus: gernekochen.de

Roter Rettich Bund aus der Regionalkiste

Roter Rettichsalat mit Apfel und Kidneybohnen

Zutaten für 2 Personen:

2 rote Rettiche
Salz
1/2 Bund Lauchzwiebeln
1 Apfel
100 g Kidneybohnen
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 20 Minuten)

Rettich waschen, putzen und grob raspeln, salzen. Wer die Schärfe nicht verträgt, kann ihn nun einige Minuten ziehen lassen und die gezogene Flüssigkeit abgießen.

Ebenfalls den Apfel reiben und gleich mit Zitronensaft beträufeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, mit Kidneybohnen und Apfel unter den Rettich mischen. Olivenöl hinzufügen und mit Kräutersalz und schwarzen Pfeffer würzen.

Tipp:

Wer ihn ganz besonders mild mag, gibt noch 2 EL Schmand hinzu.

Originalrezept entnommen aus: madamroteruebe.de

Bärlauch-Zupfbrot

Zutaten für 1 Brot:

FÜR DEN HEFETEIG

450 g Weizenmehl (Type 405)

1 TL Zucker

1 TL Salz

1 Pck. Trockenhefe

200 ml lauwarmes Wasser

2 EL Olivenöl

etwas Mehl zur Teigverarbeitung

FÜR DIE FÜLLUNG

1 Bund Bärlauch (ca. 40 g)

80 g weiche Butter

etwas Salz und Pfeffer

etwas Chili-Pulver

etwas geriebenen Käse zum Bestreuen

etwas Wasser zum Bestreichen

Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 70 Minuten + Ruhezeit 60 Minuten)

Mehl mit Zucker, Salz und Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Lauwarmes Wasser und Öl zugeben und 5 Min. mit den Knethaken zu einem glatten Teig kneten. 45 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Silikon-Kastenform (25 x 11 cm) kurz mit Wasser ausschwenken, nicht abtrocknen. In der Zwischenzeit Bärlauch waschen, trocken tupfen und sehr fein hacken. Weiche Butter mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Chili verrühren und abschmecken. Backofen auf 180 °C Ober-Unterhitze (Umluft: 160 °C) vorheizen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 80 x 16 cm) ausrollen. Teig von der Arbeitsplatte lösen und die Kräuterbutter mit einem Tortenheber dünn darauf verstreichen. Ca. 14 Rechtecken zu je 6 x 8 cm schneiden. Jedes Quadrat aufrollen und hochkant in die Form stellen bis diese voll ist.

Zugedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen. Oberfläche mit etwas Wasser bestreichen. Nach Belieben mit Käse bestreuen. Im unteren Drittel des Backofens etwa 40 Min. backen.

Originalrezept entnommen aus: einfachbacken.de

**KW17
2023**