



Schlangengurke aus der Speedy-, Regional-, Rohkostkiste

Gurken-Basilikum-Gazpacho

Zutaten:

1 Dose (425 ml) Kichererbsen
 ½ TL Chilipulver
 ½ TL Edelsüß-Paprika
 Salz
 175 g Lauchzwiebeln
 2-3 Knoblauchzehen
 1 (ca. 450 g) Salatgurke
 1 Avocado
 6 Stiele Basilikum
 2 Schalotten
 100 ml Limettensaft
 Pfeffer
 1 Prise Zucker
 150 g griechischer Joghurt
 2 EL Olivenöl
 Backpapier

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Kichererbsen in ein Sieb gießen, abspülen, gut abtropfen lassen und anschließend trocken tupfen. Kichererbsen, Chili, Paprika und 1 TL Salz gut vermischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150°C/ Gas: s. Hersteller) 40-45 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und grob würfeln. Gurke waschen, putzen und würfeln. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und grob würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln.
 Lauchzwiebeln, bis auf 1 EL zum Garnieren, Avocado, Gurke, Schalotten, Limettensaft, Basilikum, bis auf etwas zum Garnieren, und Knoblauch in eine große Schüssel oder einen Blender geben. 500 ml Wasser zugießen und fein pürieren.
 Mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Joghurt glatt rühren.
 Suppe in Schüsseln anrichten, mit Olivenöl beträufeln. Einen Klecks Joghurt daraufgeben, mit Pfeffer, Lauchzwiebeln, Basilikum und einigen Erbsen bestreuen. Restliche Erbsen dazureichen.

Originalrezept entnommen aus: "lecker.de"

Knollensellerie aus der Gemüse- und Regionalkiste

Sellerie-Birnen Salat

Zutaten:

400g Knollensellerie
 4 EL Zitronensaft
 1 TL Honig
 5 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer
 100 g Radicchio
 2 Birnen (reif)
 80 g Pumpernickel
 1 EL Olivenöl
 1 Petersilienblatt

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

400 g Knollensellerie schälen, erst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. In Salzwasser 5 Min. kochen, abgießen und abschrecken.
 4 EL Zitronensaft, 1 TL Honig und 5 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Selleriestreifen in die Vinaigrette geben. 100 g Radicchio putzen. 4 schöne Blätter beiseitelegen. Restlichen Radicchio in Streifen schneiden und vorsichtig mit dem Sellerie vermengen.
 2 reife Birnen in dünne Scheiben hobeln. Sobald das Kerngehäuse zum Vorschein kommt, dieses mit einem Teelöffel entfernen und die Birnen zu Ende hobeln. Birnenscheiben, Sellerie Und Radicchio Mit Den Schönen Salatblättern Auf Tellern Anrichten.
 80 g Pumpernickel in kleine Stücke brechen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pumpernickel darin knusprig anbraten. Sofort mit dem Salat und 1 Petersilienblatt servieren.

Originalrezept entnommen aus: Für jeden Tag 12/2013

Mango aus der Obstkiste

Erfrischendes Mango-Joghurt Dessert

Zutaten:

Für die Joghurtcreme:

1 Zitrone (davon den Abrieb und ca. 3 EL Saft)
 300 g Joghurt, möglichst cremig
 1 Pck. Bourbon Vanille-Zucker
 2 EL Zucker

Für das Mangopüree:

1 sehr reife Mango oder 1 Mango TK
 Etwas Honig
 Für die Deko:

Einige Mini-Baiser

Zubereitung:

Die Mango schälen und grob würfeln Tipp: Falls Du keine reife Mango bekommst, schmeckt die Frucht nicht sehr süß. Dann greift lieber auf ein Tiefkühlprodukt zurück und lässt die gefrorene Ware vor dem Verwenden langsam auftauen

Die gewürfelte Mango mit etwas Honig fein pürieren

Den Joghurt mit dem Vanillezucker und dem Zucker gut verrühren

Anschließend den Saft und Abrieb der Biozitrone hinzugeben und die Masse mit etwa einem Drittel des Mangopürees mischen

Mit dem übrigen Mangopüree in mehreren Schichten in Gläser geben (bei mir ergab die Masse vier Gläser) und bis zum Servieren abgedeckt in den Kühlschrank stellen 6. Das Baiser erst kurz vor dem Servieren über das Dessert bröseln, sonst wird es matschig!

Originalrezept entnommen aus: zimtblume.de