



Avocado aus der Rohkostkiste sowie dem Vollsortiment

Gemüsepufer mit Avocado-Salsa

Zutaten:

1 Avocado
2 Tomaten
4 Stiele Petersilie
1-2 TL Limettensaft
Salz und Pfeffer
1 Dose (klein; 212 ml) Mais
500 g Zucchini
400 g Möhren
1 Zwiebel
2 Eier (Gr. M)
60 g Mehl
3-4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Für die Salsa Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Tomaten waschen und grob würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Avocado, Tomaten und Peter-silie mit Limettensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Puffer Mais abtropfen lassen. Zucchini und Möhren putzen bzw. schälen und waschen. Beides fein reiben, dann gut ausdrücken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles mit Eiern und Mehl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Teig esslöffelweise hineingeben, etwas flacher drücken und von jeder Seite 2-3 Minuten knusprig braun braten. Fertige Puffer warm halten. Insgesamt ca. 12 Puffer braten. Salsa dazureichen.

Originalrezept entnommen aus LECKER 11/2013

Rote Bete aus allen Ökokisten

Hähnchen an Rote-Bete-Apfel-Salat

Zutaten:

12 Hähnchenkeulen (ca. 1,2 kg)
Salz, Pfeffer
2 EL Walnusskerne
500 g Rote Bete
1 rote Zwiebel
6 Blätter Lollo Rosso
3 EL Balsamico-Essig
2 EL rote Feigensenfsoße
4 EL Öl
2 kleine rotschalige Äpfel (z. B. Gala)
Backpapier

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C). Das Backblech mit Backpapier auslegen. Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz würzen, auf das Blech legen und im heißen Ofen 40-45 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen Walnusskerne in -einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Rote Bete waschen, schälen (Einmalhandschuhe tragen – sie färben stark!) und in Stifte hobeln oder schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Salatblätter waschen, trocken schütteln und in kleine Stücke zupfen. Essig, 1 TL Senfsoße, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl darunterschlagen. Rote Bete, Zwiebel und Dressing mischen.

2 EL Senfsoße sowie 1 EL Öl verrühren, kurz aufkochen, Hähnchen-keulen ca. 5 Minuten vor Bratzeitende damit bestreichen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Salat und Äpfel unter den Rote-Bete-Salat heben, mit Walnüssen bestreuen. Mit Hähnchenkeulen anrichten.

Originalrezept entnommen aus LECKER 10/2019

Pflaumen-Crumble

„schmeckt auch lecker mit anderen Obstsorten“

Zutaten:

750 g Pflaumen
1 EL Puderzucker
1 Msp. Zimtpulver
120 g Mehl
1/2 TL Backpulver
2 EL Zucker
1 EL Vanillezucker
2 EL Kokosraspel
2 EL Haferflocken
80 g kalte Butter + Butter für die Form

Zubereitung:

Die Pflaumen oder Zwetschgen waschen, trockenreiben, längs halbieren und entsteinen. Puderzucker mit Zimt vermischen, unter das Obst rühren. Zugedeckt kurz marinieren.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Kokosraspel und Haferflocken untermischen. Die kalte Butter auf der Rohkostreibe dazuraffeln. Alles mit den Fingerspitzen zu Bröseln zerkrümeln.

Eine Gratinform einfetten. Pflaumen samt Saft in die Form geben. Die Brösel darüber verteilen. Crumble im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°C) in ca. 25 Min. goldbraun backen. Warm oder kalt servieren.

Originalrezept entnommen aus Kuechengoetter.de