



Auberginen aus den Speedy- & Gemüseki sten und dem Vollsortiment

Auberginen- Kräuter- Potpourri

Zutaten:

1 Bio-Zitrone
1 El flüssiger Honig
8 El Olivenöl
5 El Mandeln (mit Haut)
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Auberginen
Je 5 Stiele Minze und Petersilie
2 Stiele Oregano
6 Tomaten
Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Zitronensaft und -Schale mit Honig, Salz, Pfeffer und einem halben TL Kreuzkümmel verrühren. 4 El Öl mit verrühren. Mandeln grob hacken. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Auberginen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. 4 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginen darin braten. Nach ca. 7 Minuten die Mandeln, Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und ca. weitere 3 Minuten anbraten. Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden, auf Tellern auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter und Zitronen-Vinagrette mit der Aubergine vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Tomaten anrichten

Originalrezept entnommen aus: "Lecker.de"

Champignons und Eichblattsalat aus den Ökoki sten

Sommersalat

Zutaten:

1 Kopf heller Eichblattsalat
100 g braune Champignons
1 rote Zwiebel (mittel groß)
1 TL Öl
3 El Aceto balsamico bianco
3 El Gemüsebrühe
3 El Kürbiskernöl
(oder Sonnenblumenöl)
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Eichblattsalat putzen, waschen, zerzupfen und trockenschleudern. Champignons putzen und halbieren, größere vierteln. Zwiebel fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Balsamico bianco, Gemüsebrühe, Kürbiskernöl, Salz, Zucker und Pfeffer in ein Glas mit Schraubverschluss geben, zuschrauben und kräftig schütteln. Salat mit Champignons und Dressing mischen und sofort servieren.

Originalrezept aus: "essen & trinken, Rezepte"

Heidelbeer-Buttermilch Smoothie

Zutaten:

200 g Heidelbeeren
2 El Zitronensaft
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
3 El Honig
1 Pk. Vanillezucker
500 ml Buttermilch

Zubereitung:

Heidelbeeren mit der abgeriebenen Schale von unbehandelter Zitrone, Zitronensaft, Honig und Vanillezucker in den Mixer geben und fein pürieren. Buttermilch zugeben, nochmals aufmixen, in 2 Gläser füllen und servieren.

Schnelle Heidelbeercreme

Zutaten:

100 g Schlagsahne
250 g Buttermilchquark
50 g Zucker
2 TL Bio-Zitronenschale
150 g Heidelbeeren (tiefgekühlt)

Zubereitung:

Schlagsahne steifschlagen. 250 g Buttermilchquark mit 50 g Zucker und 1 TL abgeriebener Bio-Zitronenschale verrühren.

Sahne vorsichtig unterheben. Ganz zum Schluss 150g noch gefrorene Heidelbeeren unterheben. In Gläser füllen und nach 30 min. servieren

Originalrezepte aus: "essen & trinken"