

Rezepte

KW 18
2022

Auber gi nen aus den Speedy- & Gemüseki st en und dem Vol l sort i ment

Auberginen- Kräuter- Potpourri

Zut aten:

- 1 Bi o- Zi tr one
- 1 El f l üssi ger Honi g
- 8 El O i venöl
- 5 El Mandel n (mit Haut)
- 2 rote Zwiebel n
- 2 Knobl auchzehen
- 2 Auber gi nen
- Je 5 Stiel e Mnze und Petersilie
- 2 Stiel e Oregano
- 6 Tomaten
- Sal z, Pfeffer, gemahl ener Kreuzkümmel

Zuber ei tung:

Zitrone heiß waschen, abtrocknen udn di e Schale fein abrei ben. Zitrone auspressen. Zitronensaft und -Schale mit Honig, Salz, Pfeffer und einem halben TL Kreuzkümmel verrühren. 4 EL Ä mit verrühren. Mandeln grob hacken. Zwiebeln schälen und würfeln. Knobl auch schälen und fein hacken. Auberinen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. 4 EL Ä in einer großen Pfanne erhitzen. Auberinen darin braten. Nach ca. 7 Minuten die Mandeln, Zwiebeln und den Knobl auch hinzuügen und ca. weiter 3 Minuten anbraten. Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütten, Blätter abzupfen udn grob hacken. Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden, auf Teller auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter und Zitronen-Vinaigrette mit der Auberigne vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Tomaten anrichten.

Originalrezept entnommen aus: "Lecker.de"

Champignons und Eichblätter salaten aus den Ökokisten

Sommersalat

Zut aten:

- 1 Kopf Heller Eichblätter
- 100 g braune Champignons
- 1 rote Zwiebel (mittel groß)
- 1 TL Ä
- 3 EL Aceto balsamico bianco
- 3 EL Gemüsebrühe
- 3 EL Kürbisker nöl (oder Sonnenblumenöl)
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer

Zuber ei tung:

Eichblätter waschen, zerzupfen und trockenschleudern. Champignons putzen und halbiieren, größerer vierteln. Zwiebel fein würfeln und in Ä glasi g dünsten. Balsamico bianco, Gemüsebrühe, Kürbisker nöl, 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, Rezept e"

Heidelbeer-Buttermilch Smoothie

Zut aten:

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

Zuber ei tung:

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

Schnelle Heidelbeercreme

Zut aten:

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

Zuber ei tung:

Sahne stiefelschlagen. 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.

Originalrezept aus: "essen & trinken"