

Broccoli aus der Speedy- Gemüse- & Regionalkiste sowie dem Vollsortiment

Vegetarische Calzone mit Broccoli und Käse

Zutaten:

Für den Teig

½ Würfel Hefe
1 Prise Zucker
500 g Mehl
3 EL Olivenöl
1 TL Salz
Mehl zum Arbeiten

Für die Füllung

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
600 g frischer Broccoli
Salz
200 g geriebener Mozzarella oder Butterkäse
1 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
1 EL Ketchup
1 TL getrocknete italienische Kräutermischung
Pfeffer aus der Mühle
Muskat

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Für den Teig die Hefe mit 250 ml lauwarmem Wasser glatt rühren und mit den anderen Teigzutaten mit den Knethaken des elektrischen Rührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen. Für die Füllung die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Das Öl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig anschwitzen und abkühlen lassen. Den Broccoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. In kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen. Das Tomatenmark mit dem Öl, dem Ketchup und den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Broccoli mit den Zwiebeln und dem Käse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Backofen auf 220°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Den Teig auf wenig Mehl noch einmal durchkneten. In 4 Portionen teilen, jede zu einem ca. 22 cm großen Kreis ausrollen. Jeden Teigling dünn mit der Tomatenmark-Kräuter-Paste bestreichen, dabei einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Jeweils etwas Broccoli-Käse-Mischung daraufgeben. Die Teigränder mit wenig Wasser bestreichen, die Teigkreise zu Halbkreisen falten und die Ränder gut festdrücken. Die Calzone auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und sofort servieren.

Originalrezept entnommen aus: "eatsmarter.de"

Fenchel aus der Gemüse-, und der Rohkostkiste

Sommerlicher Fenchel-Pfirsich-Salat mit Büffelmozzarella

"dazu passt ein frisches Baguette"

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten für den Salat

3 große Pfirsiche
1 große Fenchelknolle
125 g Büffelmozzarella
50 g Mandeln

Zutaten für das Dressing

½ Zitrone
2 EL Weißweinessig
1½ EL Ahornsirup
3 EL Olivenöl
½ TL Salz
Pfeffer
Chilipulver nach Belieben

Zubereitung:

Die Pfirsiche entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Fenchelknolle längs halbieren, den Strunk und die oberen Stängel entfernen, das Fenchelgrün abzupfen, grob hacken und zur Seite legen. Den Fenchel in möglichst dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Büffelmozzarella mit den Händen zerrupfen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie zu duften beginnen, dann grob hacken.

Für das Dressing die Zitrone auspressen und mit Weißweinessig, Ahornsirup, Olivenöl und Salz verrühren. Mit Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Den Fenchel und die Pfirsichspalten mit dem Dressing in einer Schüssel vermischen und auf zwei Teller geben. Den Mozzarella und die gehackten Mandeln darübergeben und mit dem Fenchelgrün bestreuen.

Originalrezept entnommen aus: "feedmeupbeforeyougo.de"

Trinkjoghurt mit frischen Erdbeeren selbstgemacht

Zutaten für 2 Gläser:

250 g Erdbeeren frisch
125 g Joghurt fettarm, cremig
1/8 L Milch
1 TL Honig

Zubereitung:

Die Erdbeeren gut waschen und den Stielansatz entfernen.

Alle Zutaten (Erdbeeren, Joghurt, Milch, Honig) in einen Standmixer geben, Deckel schließen.

Mit dem Standmixer alles gut mixen.

Sofort servieren!



Originalrezept entnommen aus: "issgesund.de"