

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

1 rote Paprika
 1 Blumenkohl
 1-2 Auberginen
 2 Zwiebeln
 4 Knoblauchzehen
 50 g Dinkel
 150 ml Wasser
 2 Dosen Tomaten, gehackt
 200 g Semmelbrösel
 4 Stängel Thymian
 etwas Salz und Pfeffer
 etwas Olivenöl

GEMÜSEBÄLLCHEN MIT TOMATENSAUCE

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann zunächst das Gemüse sowie eine Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Zwei Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Alles auf ein Backblech geben, Olivenöl darübergeben und gut würzen. Im Ofen etwa 20 Minuten anrösten.

Währenddessen den Dinkel in ein Sieb schütten und mit kaltem Wasser abwaschen. Dann in einem Topf mit heißem Wasser etwa 20 Minuten aufgehen lassen, bis der Dinkel weich gekocht ist.

Die zweite Zwiebel und den restlichen Knoblauch klein hacken. Öl in einem Topf erwärmen. Die geschnittene Zwiebel und den Knoblauch hineingeben und so lange braten, bis die Zwiebelwürfel glasig werden. Dann mit gestückelten Tomaten ablöschen und kochen lassen, bis die Soße angedickt ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Nächstes das Gemüse aus dem Backofen holen, portionsweise in einen Mixer geben und grob pürieren. Dieses Gemüsepüree mit gekochtem Dinkel und Semmelbröseln mischen und zu einer groben Masse verkneten. Daraus kleine Kugeln formen. Falls die Bällchen zerfallen, noch eine Handvoll Semmelbrösel hinzufügen.

Die Teigkugeln auf ein Backblech mit Backpapier geben und nochmals etwa 20 Minuten goldbraun backen. Den Thymian fein hacken und in die vorbereitete Soße rühren. Dann die knusprig gebackenen Gemüsebällchen unter die Soße rühren, mit frischem Thymian bestreuen und das Wohlfühlgericht genießen!

ZUTATEN

Kartoffelsalat
 800 g festkochende Kartoffeln
 1 Zwiebel, grob gehackt
 1 EL neutrales Öl
 2 TL Gemüsebrühe + 100 ml Wasser
 3 EL Weißweinessig
 2 TL Senf
 3 EL gehackte Petersilie
 3 EL gehackter Schnittlauch
 110 g selbstgemachte Mayonnaise
 100 g Essiggurken gehackt

Mayonnaise
 60 ml kaltes Wasser
 200 ml neutres Sonnenblumenöl
 1 EL Mandelmus
 1 EL Senf
 1 EL Weißweinessig

KARTOFFELSALAT MIT VEGANER MAYONNAISE

Mayonnaise ohne Ei? Und wie! Ganz ohne Cholesterin. Zutaten für die Mayonnaise in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer 1 Min. gut mixen. Mit Salz würzen. Im Kühlschrank aufbewahren, die Mayonnaise wird dadurch noch fester. Vor Gebrauch kurz umrühren. (Tipp: Je nach Mandelmus benötigt man mehr oder weniger Wasser um eine schön feste Mayonnaise zu erhalten.)

Kartoffeln ungeschält in mundgerechte Stücke schneiden. Im Salzwasser kochen bis sie gar sind. In eine große Schüssel geben.

Zwiebel im Öl glasig dünsten. Gemüsebrühe, Essig, Senf und Kräuter zugeben, kurz erwärmen.

Zusammen mit Mayonnaise und Essiggurken zu den Kartoffeln geben.

Gut umrühren und wenn möglich 1 Stunde ziehen lassen.