

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

Selbstgemachte Wraps:

375 g Mehl - 405
1 TL Backpulver
1 TL Salz
50 ml Olivenöl
240 ml warmes Wasser

Ideen zum Belegen:

Frischkäse oder einen
Gemüseaufstrich zum Bestreichen

Wintersalatsmischung
Paprika
Gurke
Tomaten
Mozzarella
Feta

WRAPS MIT SALAT & JOGHURT-DRESSING

Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und mischen. Eine Kuhle in der Mitte bilden und Olivenöl und Wasser zugeben. Dann mit einer Gabel verrühren, bis der Teig zusammen klumpt.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen verkneten bis er glatt und elastisch ist. Mit einem Küchentuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig 8 Kugeln formen und mit den Händen plattdrücken. Die plattgedrückten Teiglinge mit einem Nudelholz möglichst dünn ausrollen. Die Teiglinge mit einem Küchentuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Wraps nacheinander für ca. 45 - 60 Sekunden pro Seite ausbacken. Die Tortillas sollten noch weich sein, aber ein paar braune Flecken bekommen. Herausnehmen und in ein feuchtes Küchentuch wickeln oder in einen luftdichten Behälter geben. So bleiben sie schön weich.

ZUTATEN

1 Bund Knoblauch
150 g Berglinsen
2 Möhren
Cayennepfeffer
Rapsöl
Trockener Weißwein
Weißer Balsamico
Salz

LINSEN-KNOBLAUCH-SALAT

Die Linsen in schwach kochendem, ungesalzenem Wasser 20 Minuten garen. Währenddessen die Möhren und das Weiße vom Knoblauch fein würfeln und in Rapsöl fünf Minuten dünsten. Mit dem Wein ablöschen, kurz einkochen lassen und kräftig würzen. Die abgegossenen Linsen und das feingeschnittene Knoblauchgrün hinzu und mit Essig abschmecken. Lauwarm als Salat genießen oder mit Spätzle als Hauptmahlzeit servieren.

ZUTATEN

750 g dünner weißer Spargel
Salz
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Radieschen
3 EL Weißweinessig
1 - 2 EL Ahornsirup
Pfeffer
3 EL Rapsöl, 2 EL Walnussöl
4 Eier, 30 g Butter
4 dicke Scheiben Bauernbrot
8 Scheiben gekochter Schinken, Salz

STRAMMER MAX MIT SPARGEL & RADIESCHEN VINAIGRETTE

Spargel schälen und untere Enden wegschneiden. Spargelstangen in kochendem Salzwasser 10 - 12 Minuten kochen, anschließend kalt abschrecken.

Schnittlauch und Radieschen waschen und trockenschütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Essig mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Beide Öle kräftig unterrühren, Schnittlauch und Radieschenscheiben untermischen.

Eier in einer beschichteten Pfanne in zerlassener Butter bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten. Brotscheiben mit Schinken belegen, darauf die noch lauwarmen Spargelstangen verteilen. Je 1 Spiegelei darauf setzen, Radieschen-Vinaigrette darüber träufeln, alles mit Pfeffer und Meersalz würzen und sofort servieren.