

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

Kohlrabi-Schnitzel

1 - 2 Kohlrabi
Salz
30g Weizenmehl
120g
Paniermehl
2 Eier
Pfeffer
4EL Pflanzenöl

Gurken-Kartoffel-Salat

800g festkochende
Kartoffeln
Salz
1 Schlangengurke
1 Zwiebel
125 ml Gemüsebrühe
1 TL mittelscharfer Senf
4 EL Weißweinessig
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Rohrzucker
½ Bund Schnittlauch
5 EL Rapsöl

KOHLRABI-SCHNITZEL MIT KARTOFFEL-GURKEN-SALAT

Kohlrabi-Schnitzel

Kohlrabi schälen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem entsprechend großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen, die Kohlrabischeiben einlegen und etwa 5 Minuten kochen, herausheben und gut abtropfen lassen.

Das Mehl und das Paniermehl jeweils auf einen Teller geben. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlrabi-Schnitzel zuerst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl gut abklopfen, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zum Schluss im Paniermehl wenden, dieses leicht andrücken.

In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die panierten Kohlrabischnitzel darin auf beiden Seiten in jeweils 3-4 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Gurken-Kartoffel-Salat

Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20-30 Minuten garen. Dann abgießen, abschrecken, noch heiß pellen und abkühlen lassen.

Gurke waschen, der Länge nach halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen und sanft ausdrücken.

Zwiebel schälen, in feine Würfelchen schneiden und mit der Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Senf und Essig einrühren, salzen, pfeffern, eine Prise Zucker zugeben und vom Herd nehmen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit der heißen Brühe begießen, vorsichtig vermengen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit der Gurke und dem Öl unter den Salat mischen, noch einmal abschmecken und Kartoffelsalat mit Gurken servieren.

ZUTATEN

100g Reis
1 Pak Choy
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
1 rote Paprika
2 Möhren
2 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
2 EL Sojasauce
1 TL Zitronensaft
1 EL Sesamsamen

PAK-CHOY-GEMÜSEPFANNE

Reis nach Packungsangabe garen. Alle Blätter des Pak Choi entfernen, waschen und abtropfen lassen. Dann die festen Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden und die grünen Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln bzw. fein hacken.

Chili und Paprika waschen, halbieren und entkernen. Chili fein hacken, Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen, ggf. schälen und der Länge nach in sehr dünne, ca. 5 cm lange, Stifte schneiden. Alternativ können die Möhren auch geraspelt werden.

Rapsöl in einem Wok oder großen Pfanne erhitzen. Zuerst Zwiebeln 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann Tomatenmark sowie übriges Gemüse (außer das Grün des Pak Choi) samt gehackten Knoblauch und Chili zufügen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei gelegentlich umrühren.

Hitze reduzieren, gehacktes Grün vom Pak Choi unterheben und die Gemüsepfanne mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken. Fertige Pak-Choi-Gemüsepfanne mit Reis und Sesamsamen servieren.

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

1 Papaya
1 Zitrone
1 griechischer Joghurt
Beeren
Granola

LECKERE PAPAYA-BOOTE (FÜR 2 BOOTE)

Papaya längs in zwei Hälften schneiden. Die Kerne der Papaya mit einem Löffel entfernen. Papaya mit der ausgehöhlten Innenseite nach unten auf ein Brettchen legen und die Schale mit Hilfe eines Spargelschälers entfernen. Nun die Papaya mit etwas Saft einer Zitrone beträufeln.

Nun könnt ihr die Papaya mit allem was Euch schmeckt befüllen. Unser Tipp: griechischer Joghurt, Erdbeeren & Heidelbeeren & Granolan.