

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

- 1,2 kg reife Tomaten
- 1 gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Salatgurke
- 80 ml Olivenöl
- 3 EL Essig
- Salz
- 1 kleine Zwiebel

ANDALUSISCHE GAZPACHO

Ein Kilogramm Tomaten vom Stielansatz befreien und grob schneiden. Paprika vom Stiel und vom Gehäuse befreien und ebenfalls grob schneiden. Knoblauchzehe schälen. Von der Gurke ein Drittel abschneiden und für die Garnierung beiseitelegen. Die restlichen zwei Drittel der Gurke schälen und zusammen mit dem Tomaten- und Paprikastücken, dem Knoblauch, Olivenöl, Essig und Salz sorgfältig im Mixer pürieren. Alles durch ein sehr feines Sieb passieren. Für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Die übrigen 200g Tomaten, den Rest der Gurke sowie die kleine Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden und als Garnierung zur gut gekühlten Suppe servieren.

Tipp: Gazpacho hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

ZUTATEN

- 200 g Padrón-Paprika
- 2 EL Olivenöl
- grobes Meersalz

PADRÓN-PAPRIKA

Die Paprikaschoten waschen, mit einem Tuch etwas trocknen und in einer heißen Pfanne bei nicht zu starker Hitze mit dem Olivenöl braten, bis sie gar sind.

Mit dem groben Meersalz servieren.

ZUTATEN

- 200 g Datteln
- 1 mittelgroße Aubergine
- 1 TL Salz
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Paprikapulver geräuchert
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Priesse Pfeffer
- 1 EL Öl
- 2-3 EL Ahornsirup

VEGANE DATTELN "IM SPECKMANTEL"

Heize den Ofen auf 200°C vor. Presse den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse. Vermische Öl, Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, geräuchertes Paprikapulver und Knoblauch zu einer Marinade

Du kannst die Aubergine schälen oder auch mit Schale verwenden. Schneide die Aubergine längs in zwei Hälften. Schneide die Aubergine dann in feine Scheiben. Wenn du eine Brotaufschneidemaschine hast, kannst du die Aubergine auch damit schneiden. Sonst mit einem scharfen Messer vorsichtig in 0,5-1cm dicke Scheiben. Bestreiche die Auberginestreifen dann mit der Marinade und 10 Minuten einwirken lassen. Rolle dann eine Dattel nach der anderen in einem Streifen ein und fixiere sie mit einem Zahnstocher. Nachdem du alle Datteln aufgerollt hast, backe sie für 10-15 Minuten. Je nachdem ob du die Aubergine geschält hast, oder nicht verlängert sich die Backzeit nochmal um 5-10 Minuten. Backe die veganen Datteln im Speckmantel bis sie knusprig braun gebacken sind.

Wichtig gut auskühlen lassen!

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

250 g Couscous
 350 ml Gemüsebrühe
 2 Aprikosen
 2 Nektarinen
 4 Stiele Minze
 1/2 Bund Petersilie
 1 rote Zwiebel
 3 EL geschälte Mandeln
 5 EL Olivenöl
 200 g Halloumi
 2 EL Zitronensaft
 4 EL Orangensaft
 Salz
 Pfeffer

COUSCOUSSALAT MIT SOMMEROBST UND HALLOUMI

Couscous in eine Schüssel geben. Brühe aufkochen lassen, Couscous damit übergießen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen Aprikosen und Nektarinen putzen, waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen; einige Minzeblättchen beiseitelegen, die übrigen mit der Petersilie fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mandeln grob hacken. Halloumi-Käse in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Käse darin von allen Seiten 5 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Inzwischen Zitronen- und Orangensaft mit Salz, Pfeffer und restlichem Öl verquirlen. Couscous mit einer Gabel auflockern und mit dem Dressing, der Hälfte der Zwiebelwürfel und der halben Kräutermenge mischen. Auf Tellern oder auf einer großen Platte anrichten, die Früchte und Halloumi darauf verteilen. Alles mit restlichen Zwiebelwürfeln, Kräutern und Mandeln bestreuen. Couscoussalat mit beiseitegelegten Minzeblättchen garnieren.