

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN (2 PERS.)

200 g Quinoa
120 g Romanesco-Röschen
12 kleine Datteln
6 EL gehobelte Mandeln
Chiliflocken nach Belieben
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Butter zum Schwenken
Olivenöl zum Beträufeln

QUINOA-SALAT MIT ROMANESCO,

MANDELN UND DATTELN

Quinoa nach Packungsanweisung garen. Broccoli oder Romanesco-Röschen bissfest garen, in Butter schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Datteln entkernen, in Streifen schneiden. Gehobelte Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Quinoa, Broccoli oder Romanesco, Datteln und Mandeln in einer Schüssel vermengen, mit Olivenöl beträufeln, mit Chiliflocken bestreuen, bei Bedarf nachwürzen. Der Salat schmeckt warm und kalt und eignet sich auch als Snack für das Büro.

ZUTATEN (2 PERS.)

Teig:
200 ml Milch
75 g Mehl
20 g zerlassene Butter
2 Eier
1 Bund Rucola
1 Prise Salz
Butter oder Öl zum Ausbacken

50 g gehobelte Mandeln
Pfeffer aus der Mühle

Fülle:
250 g Mozzarella

RUCOLA-CRÊPES MIT KÄSEFÜLLUNG

Rucola waschen, trockenschleudern, grob hacken. Mandeln in einer Pfanne rösten. Milch, Mehl, zerlassene Butter, Eier und Salz verquirlen, 30 Minuten quellen lassen. Rucola unter den Teig mengen. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen, mit Hilfe eines Schöpflöffels Teig angießen. Crêpes auf beiden Seiten hellbraun backen (Vorsicht beim Wenden, da der Teig sehr weich ist!). Crêpe zur Hälfte mit Käse belegen und zwei Mal zusammenklappen. Alle vier Crêpes für 10 Minuten bei 200°C im Backofen überbacken, mit Mandeln bestreuen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN (2 PERS.)

3 Scheiben Vollkorn-
Toastbrot
(Ziegen-) Frischkäse zum
Bestreichen
1 Möhre
½ Rote Bete
1 Handvoll Salat (z.B.
Zuckerhut)
1 EL Balsamico-Essig
½ TL Honig
Salz
Pfeffer aus der Mühle

BUNTES WINTER-SANDWICH

Möhre und rote Bete mittelfein raspeln. Möhre mit etwas Frischkäse vermengen. Rote Bete mit Balsamico-Essig, Honig, Salz und Pfeffer marinieren, etwas ziehen und anschließend abtropfen lassen. Die unterste Toastscheibe mit Möhren-Frischkäse bestreichen, die zweite Toastscheibe darauflegen, dünn mit Frischkäse bestreichen. Marinierte Rote Bete darauf geben, mit Salat belegen, die dritte Toastscheibe ebenfalls dünn mit Frischkäse bestreichen und mit dieser Seite auf den Salat legen. Sandwich etwas andrücken und diagonal durchschneiden.

ZUTATEN (2 PERS.)

250 g festkochende
Kartoffeln
100 g Feldsalat
5 EL Olivenöl
3 EL Obstessig, mild
2 hart gekochte Eier
2 Frühlingszwiebeln
2 TL Kapern
1 Knoblauchzehe
1 TL Zitronensaft
1 Prise Muskatnuss
gemahlen
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Handvoll frische Kräuter
(Petersilie, Schnittlauch,
Basilikum, ...)

KARTOFFEL-FELDSALAT

Kartoffeln in der Schale kochen, noch heiß schälen und in dünne Scheiben schneiden. Feldsalat waschen. Eier in Spalten, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Kapern, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Kartoffeln mit Frühlingszwiebeln, 2 EL Olivenöl und 1 EL Obstessig vermengen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, durchziehen lassen.

Marinade: 3 EL Olivenöl, 2 EL Obstessig, Zitronensaft, Kapern, Knoblauch und Kräuter verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel-, Feldsalat und Eier portionsweise oder in einer großen Schüssel anrichten, kurz vor dem Servieren mit der Marinade übergießen, dazu passt hervorragend z.B. ein Knoblauchbrot.