

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

2 EL Weißweinessig
 3 EL Rapsöl
 1 TL Zucker
 ½ TL Salz
 1 Zwiebel
 200g Rübstiel
 1 Orange
 1 Apfel (unser Favorit diese Woche: Bio-Apfel Fuji)
 Pfeffer

RÜBSTIEL-SALAT MIT APFEL & ORANGENFILETS

Aus Essig, Öl, Zucker und Salz eine Marinade rühren. Zwiebel abziehen, würfeln und hinzugeben. Rübstiel putzen, waschen und die Stiele in 1-2 cm lange Streifen schneiden. Blättchen evtl. etwas zerzupfen und beides zur Marinade geben.

Orange dick schälen und filetieren. Apfel waschen, halbieren, entkernen und in Stifte schneiden. Beides unter den Salat heben. Mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch mit Dill abschmecken.

ZUTATEN

4 Sellerie-Stangen
 2 Äpfel
 2 TL Senf
 4 EL Olivenöl
 2 EL Essig
 1 TL Honig oder Ahornsirup
 (vegane Variante)
 Salz und Pfeffer
 Gehackte Nüsse oder
 Kernen nach Belieben

SELLERIE-APFEL-SALAT

Zuerst die Sellerie-Stangen putzen und kleinschneiden, danach die Äpfel vierteln und ebenfalls kleinschneiden. Für das Dressing alle Zutaten zusammen verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun das Dressing mit dem Sellerie und dem Apfel vermischen und servieren. Wer mag gibt noch gehackte Nüsse über den Salat.

Der Salat passt perfekt zu einem Grill-Abend, zum Picknick oder auch einfach zu einem feinen Brot. Gebt dem Salat eine Chance, auch wenn ihr nicht die allergrössten Sellerie-Fans seid - er ist super lecker!

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

Für den Hefeteig

500 Gramm Weizenmehl
am besten Type 550
25 Gramm Hefe oder 1 Pck.
Trockenhefe
1 Prise Zucker
300 Milliliter Wasser
lauwarm
1 Teelöffel Salz
30 Milliliter Olivenöl
2 Teelöffel Kräuter-Mix

Für den Belag

250 Gramm Tomaten z.B.
Roma-Tomaten
5 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Kräuter-Mix

FOCACCIA MIT TOMATEN

Für den Vorteig die Hefe mit dem Zucker ins lauwarme Wasser bröckeln und verrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Das Mehl in eine Rührschüssel geben. In der Mitte eine große Mulde formen, Hefewasser hineingießen und alles zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Salz, Öl und Kräutermix mit in die Schüssel geben und kurz verrühren. Hefeteig 5-10 Minuten lang (mit Knethaken) kräftig kneten, bis sich der Hefeteig vom Schüsselrand löst. Mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.

Den Hefeteig auf Backblechgröße ausrollen und auf ein mit Öl bestrichenes oder Backpapier belegtes Blech legen. Nochmals 30 Minuten gehen lassen. Danach mit einem Finger oder einem Kochlöffel kleine Mulden in den Teig drücken. Die halbierten Tomaten sowie die Öl-Kräutermix-Mischung und auf dem Teig verteilen. 10 Minuten stehen lassen, währenddessen den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Focaccia in ca. 25 Minuten goldgelb backen.