

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

25 g Parmesan
1 kleine Zwiebel
1 TL Zitronenschale von
1 Bio-Zitrone
150 g weiche Butter
10 g Olivenöl
1/2 TL Salz
2 Prisen Pfeffer aus der
Mühle
1 Bund Schnittlauch in
groben Röllchen

SCHNITTLAUCHBUTTER MIT ZITRONE & PARMESAN

Parmesan fein reiben, Zwiebel schälen und hacken. Bio-Zitrone heiß abwaschen und so viel Schale abreiben, dass es 1 TL ergibt. In einer Schüssel Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Schnittlauch in groben Röllchen mit dem Handrührer vermischen. Am besten könnt Ihr die Kräuterbutter in dekorativen „Bonbons“ servieren. Teilt dazu die Schnittlauchbutter in 4 Stücke und formt sie zu Kugeln, die Ihr dann etwas flach drückt. Schneidet 1 Bogen Backpapier in 4 Teile und packt die Schnittlauchbutter darin ein. Jetzt nur noch die Enden mit etwas Kordel verschließen, fertig! Bis zum servieren im Kühlschrank lagern.

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

3 EL Butter
1 Zwiebel geschält & fein
gehackt
400 g Kartoffeln geschält &
grob gerieben
2 Handvoll frischer Spinat
150 g Erbsen aus dem Glas
8 Eier
Salz & frisch gemahlener
Pfeffer

SPINAT-KARTOFFEL-TORTILLA

Backofengrill auf 250 °C vorheizen. In einer großen, ofenfesten Pfanne mit Deckel 1 EL Butter zerlassen und die Zwiebel bei mäßiger Hitze 5 Minuten anschwitzen. 1 weiteren EL Butter und die Kartoffeln dazugeben und 5 Minuten anbraten. Spinat und Erbsen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten garen. Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen und ebenfalls würzen.

Wenn das Gemüse soweit ist, die Pfanne vom Herd nehmen und den Inhalt behutsam unter das verquirlte Ei heben. Pfanne auswischen, wieder auf den Herd stellen und die restliche Butter zerlassen. Tortillamasse einfüllen und zugedeckt einige Minuten garen. Deckel abnehmen, die Pfanne unter den Ofengrill stellen und die Tortilla noch 7 Minuten backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen und sie danach in Tortenstücke schneiden.

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

Füllung

2 EL Olivenöl
 1 rote Zwiebel, geschält & fein gehackt
 2 Knoblauchzehen, geschält & fein gehackt
 250 g Champignons, geputzt & grob gehackt
 1 TL getrockneter Thymian
 250 g Möhren, geschält & grob geraspelt
 75 g Walnusskerne, grob gehackt
 1 Dose schwarze Bohnen (400g), abgespült & abgetropft
 100 g geriebener Käse
 3 EL Rosinen
 Salz

Teig

500 g Dinkelmehl Type 630
 225 g Roggenmehl
 250 g Butter, gekühlt
 1 TL Salz
 2 Eier
 250 ml Milch, gekühlt

Zum Bestreichen

1 Ei

ROGGEN-EMPANADAS MIT CHAMPIGNONS & ROSINEN

Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für die Füllung in einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mäßiger Hitze weich schwitzen. Champignons und Thymian zugeben und weitere 5 Minuten anschwitzen. Möhren, Walnüsse und Bohnen hinzügen, nach Geschmack salzen und noch einmal 5 Minuten garen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und Rosinen und Käse unterrühren.

Für den Teig beide Mehle, Butter und Salz im Mixer vermengen bis die Mischung an feine Semmelbrösel erinnert. Die Eier hinenschlagen, die Hälfte der Milch zugeben und zu einem Teig vermengen. Eventuell wird noch etwas mehr oder sogar die ganze Menge Milch benötigt.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kloß kneten. Den Kloß in zwei Hälften teilen. Eine mit einem Tuch zudecken, die andere 5 mm dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher oder einer Schale möglichst viele Kreise ausstechen (ca. 12 cm Durchmesser). Die zweite Teighälfte in gleicher Weise verarbeiten.

Das Ei zum Bestreichen in einer Schale mit 1 EL Wasser verrühren. Zum Füllen der Empanadas jeweils einige Esslöffel der Füllung in die Mitte der Teigkreise geben und die Ränder rundherum mit der Eistreiche einpinseln. Vorsichtig den Rand an einer Seite anheben, über die Füllung schlagen und zum Verschließen mit einer Gabel fest andrücken.

Empanadas auf das Blech legen und mit weiterem Ei bestreichen. Im Ofen 25 Minuten goldbraun und knusprig backen. Herausnehmen und heiß mit einem Dip, Pesto oder Joghurt servieren.

TIPP: Die ungebackenen Empanadas können problemlos eingefroren werden. Beim nächsten Hunger einfach aus dem Gefrierfach holen, ab in den Ofen und die Sache ist geritzt!

ZUTATEN

4 größere Möhren
 3 cm großes Stück
 Kurkuma
 2 cm großes Stück Ingwer
 1 Zitrone
 2 große Orangen oder 3 kleinere
 150 g Gurke

SAFT AUS KURKUMA, ORANGEN & MÖHREN

Orangen und Zitrone schälen.

Zuerst die Möhren, den Kurkuma und Ingwer entsaften. Anschließend die Orangen, Zitrone und Gurke entsaften.

Den Saft gleich genießen oder im Weckglas aufbewahren und innerhalb von max. 3 Tagen aufbrauchen.