

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

750 ml Gemüsebrühe
400 g Mangold
250 g Risottoreis
250 ml trockener Weißwein
2 Tomaten
1 Zwiebel
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl zum Anbraten
frisch geriebener Parmesan
zum Bestreuen

MANGOLD-TOMATEN-RISOTTO

Mangoldstiele und -blätter klein schneiden. Tomaten häuten (mit kochendem Wasser überbrühen), in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken, in Olivenöl hell anschwitzen, Reis kurz mitrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen, bis der Reis bedeckt ist, ein paar Minuten köcheln lassen. Mangold und Tomaten zugeben, mit restlicher Gemüsebrühe und Weißwein aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen, cremig einkochen, öfters umrühren(!), mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

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.