

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

500g schwarzer Rettich
1 Apfel
1 TL Salz
50g Walnüsse

Für das Dressing

100g Sahne
1 EL Apfelessig
1 EL Ahornsirup
½ EL Sonnenblumenöl
½ Bund Blatt Petersilie
Salz & Pfeffer

SCHWARZER RETTICHSALAT

Den schwarzen Rettich mit einem Sparschäler schälen und anschließend mit einer Reibe fein raspeln. Nun den Apfel waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Danach ebenfalls zum Rettich raspeln, Salz dazugeben und alles gut gemischt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Währenddessen die Walnüsse leicht zerdrücken und in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Anschließend für das Dressing, Sahne, Essig, Ahornsirup und Öl in einer Schüssel vermischen. Petersilie waschen und die Blätter sehr fein hacken. Nun mit zu dem Dressing geben und alle gut mischen. Das Dressing sowie die gerösteten Walnüsse zu dem geraspelten Rettich und dem Apfel geben. Den schwarzen Rettichsalat mit Sahne und Apfel nun noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleich servieren.

ZUTATEN

500g Zwiebeln in Scheiben
geschnitten
300g braune Linsen
180g Naturreis
1200-1300 ml Wasser
aufgeteilt
1 EL Gemüsebrühepulver
1 1/2 TL Salz aufgeteilt
2 Lorbeerblätter
Schwarzer Pfeffer nach
Geschmack
1 EL Ahornsirup
2 EL Olivenöl

Topping:

Naturjoghurt
Kräuter

MUJADDARA - REIS MIT LINSEN & KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN

Den Reis vor der Zubereitung 20 Minuten lang einweichen, dann das Wasser abgießen. Den eingeweichten braunen Reis und 600 ml Wasser in einen großen Topf füllen und zum Kochen bringen. Das Gemüsebrühepulver, 1 Teelöffel Salz, schwarzen Pfeffer und 2 Lorbeerblätter hinzufügen. Sobald es zu kochen beginnt, die Hitze reduzieren, den Topf mit einem Deckel abdecken und 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Linsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen und dann das Wasser abgießen. Während der Reis kocht, die Zwiebeln in Scheiben schneiden. Nach 20 Minuten Kochzeit des braunen Reises die abgeschütteten Linsen zusammen mit 700 ml Wasser in den Topf geben, umrühren und den Topf mit einem Deckel verschließen. Sobald das Wasser zu kochen beginnt, die Hitze reduzieren und für 25 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Sobald es heiß ist, die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln hinzufügen. Umrühren, dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Die Zwiebeln etwa 10 Minuten braten, dann den Deckel von der Pfanne abnehmen und gründlich umrühren. Ahornsirup und 1/2 Teelöffel Salz hinzufügen und die Zwiebeln ohne Deckel etwa 5-10 Minuten weiterbraten.

Wenn die Kochzeit für die Linsen abgelaufen ist, prüfen, ob Reis und Linsen weich sind. Wenn nicht, noch ein paar Minuten köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und den Topf zugedeckt für ein paar Minuten beiseite stellen. Die Lorbeerblätter entfernen, dann etwa 2/3 der karamellisierten Zwiebeln zum Linsen-Reis-Topf geben und das restliche 1/3 zum Garnieren aufheben. In Schüsseln servieren, mit Naturjoghurt, karamellisierten Zwiebeln und frischen Kräutern wie Petersilie oder Koriander garnieren. Guten Appetit!