

# DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



## ZUTATEN

2 Büffelmozzarella  
1 Mango  
1-2 Avocados  
Salz  
Pfeffer  
Chilliflocken (nach Bedarf)  
5 Blätter Minze  
1-2 Frühlingszwiebeln  
20 g Pinienkerne  
Olivenöl  
Balsamico  
1 Limette

## SOMMERLICHER AVOCADO-MANGO-SALAT

Den Mozzarella, die Mango und die Avocado(s) in Scheiben schneiden und im Kreis immer abwechseln auf einem Teller anrichten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Chilliflocken bestreuen. Die Minze und die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Für das Dressing den Saft 1 Limette mit 1 EL Olivenöl und 2 EL Balsamico vermischen und mit den frischen Kräutern gleichmäßig über dem Salat verteilen.

Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne anrösten und über den Salat geben.

Fertig!

## ZUTATEN

1 Zwiebel  
500 g grüner Spargel  
2 EL Butter  
500 ml Gemüsebrühe  
250 ml Milch  
150 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer  
1 TL Zucker, ca. 2 EL Zitronensaft

## GRÜNE SPARGELCREMESUPPE

Zwiebel schälen und würfeln. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden.

Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin ca. 6 Minuten andünsten. Die letzten ca. 3 Minuten Spargel mitdünsten. Mit Brühe und Milch ablöschen. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln, bis der Spargel weich ist. Nach ca. 3 Minuten einige Spargelspitzen zum Garnieren herausnehmen. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Crème fraîche unterrühren, Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Suppe anrichten und mit Spargel garnieren.

# DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



## ZUTATEN

1 - 2 Fleischtomate(n)  
 1 Möhre  
 1 Zucchini  
 1 Zwiebel  
 50 g Parmesan  
 130g Reis  
 1 EL Brühe  
 heißes Wasser, etwas  
 Butter

## TOMATENRISOTTO (2 PERSONEN)

LECKERES & SCHNELLES KINDERREZEPT

Zucchini und Karotte mit der Reibe fein reiben, Schalotte und Tomaten in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel anbraten, bis sie glasig ist. Den Reis dazugeben, bis auch er glasig ist. Nach und nach mit heißem Wasser und der Brühe auffüllen. Nach ca. 5 Minuten Möhre und Tomaten dazugeben. Kurz bevor der Reis fertig ist, auch die Zucchini. Am Ende noch den Parmesan unterrühren.

## ZUTATEN

2 Bananen  
 2 Eier  
 2 EL (Vollkorn)Mehl  
 50 ml Sprudelwasser  
 etwas Sonnenblumenöl

## BANANEN-PANCAKES (2 PERSONEN)

ZUCKERFREI IN DEN MORGEN STARTEN

Bananen, Eier, Mehl & Sprudelwasser zu einem flüssigen Teig mischen (z.B. in einem Mixtopf).

Ein wenig Sonnenblumenöl in einer Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Für jeden Pancake jeweils einen großen Löffel Teig in die Pfanne geben. Nach 2 - 3 Minuten die Pancakes einmal wenden.

Schmeckt super mit Apfelmus, Apfelkraut oder Marmelade.