

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

1 Zitrone
300 g Naturjoghurt
1 EL Olivenöl
1 EL Honig
Salz
Pfeffer
1 Bund Radieschen
1 große Salatgurke
½ Bd. Lauchzwiebel
1 Bd. Dill

Optional:

1 Vollkorn-Baguette

GURKEN-RADIESCHEN-SALAT

Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale grob abreiben. Die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Den Joghurt mit 2 EL Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel cremig rühren.

Radieschen, Gurke und Lauchzwiebeln waschen und putzen. Radieschen und Gurke mit einer Küchenmaschine oder über eine Küchenreibe in dünne Scheiben hobeln. Die Lauchzwiebeln in dünne Röllchen schneiden und mit Radieschen und Gurke zum Joghurt-Dressing in die Schüssel geben.

Dill abbrausen, trockenschütteln und hacken, 1 EL für die Garnitur abnehmen, den Rest unter den Salat mischen. Den Gurken-Radieschen-Salat nochmals mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren – aber mindestens 30 Minuten – im Kühlschrank durchziehen lassen. Zum Servieren mit Dillspitzen toppen und das Baguette dazu reichen.

ZUTATEN

600 g Möhren geschält
3 cm Ingwer geschält
1 kleine Zwiebel
20 g Kokosöl
Saft von 2 gepressten Orangen
400 ml Kokosmilch
250 ml Wasser
2 TL Gemüsebrühe
Pfeffer und Salz

Optional:

Mandelsplitter zum Garnieren

MÖHREN-ORANGEN-SUPPE

Zwiebel schälen und möglichst klein hacken. Möhren und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.

Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Anschließend die Zwiebel dazu geben glasig andünsten. Im Anschluss Möhren und Ingwer dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Orangensaft hinzugeben und mit dem Gemüse mischen. Kokosmilch, Wasser und Gemüsebrühe dazugeben und für 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Im Anschluss die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

500 g Spaghetti
 1 Bund Mangold
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Olivenöl + etwas für die Spaghetti
 200 ml Sahne
 etwas Butter
 50 g gehackte Walnüsse
 Parmesan
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss

PASTA MIT SAHNE-MANGOLD

Mangoldstiele und -blätter klein schneiden, Zwiebel würfeln und Knoblauchzehe halbieren.

Öl erwärmen und Zwiebel und Knoblauchzehe glasig dünsten, Mangoldstiele dazugeben und circa 3 Minuten mit dünsten. Danach die Blätter dazugeben und noch mal 3 Minuten dünsten. Anschließend Sahne unterrühren, kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Abschließend ein Stück Butter unterheben. Um die Mischung etwas cremiger zu bekommen, etwas Parmesan unter die Sahne reiben.

In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen, abgießen und etwas Olivenöl unterheben. Die Spaghetti mit der Mangold-Sahne-Mischung anrichten, etwas gehobelten Parmesan und die gehackten Walnüsse darüber geben.

ZUTATEN

1 Bund Petersilie
 1 Knoblauchzehe
 3 - 4 EL Rapsöl
 ½ TL Zitronenabrieb
 etwas Salz und Pfeffer
 2 Möhren
 1 Zucchini
 2 gelbe Paprikaschoten
 1 Zwiebel
 4 Putenschnitzel
 400 ml Geflügelbrühe
 150 g Joghurt
 etwas Küchengarn zum Binden

GEFÜLLTE PUTENROULADE MIT PAPRIKASAUCE

Petersilienblättchen hacken. Knoblauch abziehen, hacken. Petersilie mit Knoblauch, 2-3 EL Öl, Zitronenschale, Salz und Pfeffer mischen.

Möhren putzen, schälen. Zucchini waschen, putzen. Beides in dünne Scheiben hobeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen, würfeln. Zwiebel abziehen, würfeln. Möhren in reichlich kochendem Salzwasser 2 Minuten, Zucchini 1 Minute vorkochen. Gemüse abschrecken, trocken tupfen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Schnitzel auf einer Arbeitsplatte mit Frischhaltefolie belegen, mit dem Boden eines Stieltopfs flacher klopfen. Folie entfernen. Fleisch auf der Oberseite salzen, pfeffern, mit dem Petersilien-Mix bestreichen und mit Möhren- und Zucchinischeiben belegen. Fleisch fest einrollen, mit Küchengarn binden, salzen, pfeffern.

Rouladen im übrigen heißen Öl (1 EL) in einem Bräter rundum anbraten, herausnehmen. Paprika und Zwiebel im Bratfett anbraten, mit Brühe auffüllen. Rouladen zugeben, im Ofen ca. 25 Minuten schmoren.

Röllchen herausnehmen und warm halten. Sud samt Gemüse pürieren. Joghurt einrühren. Rouladen halbieren und mit Sauce servieren.

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

250 ml lauwarme Milch
 ½ Würfel frische Hefe
 75 g Zucker
 1 Ei
 500 g Mehl
 1 TL Salz
 75 g zimmerwarme Butter

WELTBESTER OSTERZOPF

Die Hefe zerbröckeln und mit dem Zucker und etwas von der lauwarmen Milch verrühren, bis die Hefe ganz aufgelöst ist. Das Ei verquirlen und ca. 2 EL beiseitestellen. Das übrige Ei mit dem Mehl, Salz, der Hefemischung und der restlichen Milch zu einem glatten Teig verarbeiten. Am besten geht das mit den Knethaken der Küchenmaschine. 10 Minuten sollte man schon kneten, dann wird der Hefeteig erst so richtig schön geschmeidig.

Während der Teig geknetet wird, nach und nach die Butter in kleinen Stückchen hinzufügen. Teig in der Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Teig nochmals durchkneten und ggf. noch etwas Mehl hinzufügen, falls der Teig zu feucht ist.

Nun aus dem Teig einen Hefezopf oder Kranz formen. Auf ein Backblech setzen und nochmals 10 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Hefekranz mit dem restlichen Eigelb bepinseln und nach Bedarf mit Hagelzucker bestreuen. Auf der zweiten Schiene von unten ca. 25 Minuten backen, bis das Gebäck schön goldgelb ist und ein herrlicher Duft durch die Wohnung zieht!