

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

1 Gurke
2 Stück Frühlingszwiebel
1 Bund Eiszapfen
100 g Hüttenkäse oder Feta
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer, schwarz

EISZAPFENSALAT MIT GURKE

Eiszapfen putzen und in Scheiben schneiden. Gurke schälen und würfeln. Frühlingszwiebel waschen und kleinhacken.

Eiszapfen, Gurke und Frühlingszwiebel in eine Schüssel geben.

Hüttenkäse oder Feta-Käse zerkrümeln und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut miteinander vermengen.

ZUTATEN

Halloumi-Souvlaki
1 EL getrockneter Oregano
1 EL getrockneter Thymian
1 EL getrocknete Minze
1 Knoblauchzehe geschält & fein gehackt
60 ml Olivenöl
2 EL Bio-Apfelessig
1 EL Zitronensaft
400 g Halloumi (oder Tofu für eine vegane Version)

Tsatsiki
1/2 Schlangengurke, geschält
1/2 Zucchini, Enden gekappt
1 TL Meersalz
1 kleine Handvoll Minze, Blättchen abgezipft & grob gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält & fein gehackt
250 g griechischer Naturjoghurt
2 EL Zitronensaft

Zum Servieren
6 Vollkorn-Pitabrote
Salatblätter
halbierte Cherrytomaten

HALLOUMI-SOUVLAKI IN PITA-TASCHE

Backofen auf 220 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für die Halloumi-Souvlaki die getrockneten Kräuter im Mörser zermahlen und in eine mittelgroße Schüssel streuen. Die restlichen Zutaten, außer Halloumi, zugeben und verrühren.

Den Halloumi in 2,5 cm große Würfel schneiden, in der Kräutermarinade wenden und beiseitestellen.

Für das Tsatsiki die Gurke und die Zucchini grob raspeln, in einem Sieb mit der Hälfte des Salzes bestreuen und 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Minze und den Knoblauch in eine mittelgroße Schüssel geben. Gurke und Zucchini abspülen, gut ausdrücken und mit dem restlichen Zutaten in die Schüssel geben. Alles sorgfältig vermengen und dbeiseitestellen.

Jeweils drei Halloumi-Würfel auf die Spieße stecken, auf das vorbereitete Blech legen und mit der Marinade aus der Schüssel beträufeln. Die Spieße im Ofen 10 Minuten goldbraun und knusprig braten. Die Spieße aus dem Ofen nehmen. Die erwärmten Pitabrote mit Salatblättern, Tomaten und einem Klecks Tsatsiki füllen, mit den Spießen anrichten und servieren.

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

1 Bund Rettich
 1 Bund Schnittlauch
 5 EL Apfelessig
 Salz
 Pfeffer
 Zucker
 5 EL Öl
 2 Zwiebeln
 250 g Camembert
 100 g Butter
 175 g Frischkäse
 3 TL Edelsüßpaprika
 1 Messerspitze Kümmel
 1 TL Senf

OBATZDA MIT RETTICH-SCHNITTLAUCH-SALAT

Rettich putzen und schälen. Längs halbieren und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

Öl darunterschlagen. Rettich und Schnittlauch mit der Vinaigrette mischen. Zugedeckt kalt stellen.

Für den Obatzda Zwiebeln schälen. Die Hälfte fein würfeln, die andere Hälfte in feine Ringe hobeln oder schneiden. Camembert grob würfeln. Mit Butter und Frischkäse mischen und dann mit einer Gabel zerdrücken.

Zwiebelwürfel untermengen. Mit 3 TL Edelsüßpaprika, 1 Messerspitze Kümmel und Senf würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Obatzda mit Zwiebelringen und etwas Paprika anrichten. Salat abschmecken, dazu servieren.