

# DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



## ZUTATEN

### Salat:

- 1 Bund Mairübchen
- 1 knackiger Apfel
- 25 g Pinienkerne
- 1 EL Schnittlauch, geschnitten

### Dressing:

- 4 EL Natives Olivenöl extra
- 1 Becher griechischer Joghurt
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Frisch gepresster Zitronensaft
- 1 EL Dill, geschnitten & frisch
- 1 Knoblauchzehe, klein geschnitten
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

## MAIRÜBCHEN MIT APFEL, FRISCHEM DILL & PINIENKERNEN

Mairübchen-Knollen und den Apfel in dünne Scheiben schneiden und mit dem Joghurt, dem Olivenöl, dem Zitronensaft, dem Dill, dem Knoblauch, dem Salz und dem Pfeffer vermischen.

Pinienkerne kurz bei mittlerer Hitze in einer Pfanne (ohne Öl) anrösten. Zum Servieren die gerösteten Pinienkerne und den Schnittlauch darüber streuen.

## ZUTATEN

- 200g Tofu, abgetrocknet
- 2 EL Kokosöl
- 1 rote Zwiebel, geschält und gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält & gehackt
- 300g gemischtes Gemüse
- 125g grob geriebener Blumenkohl
- 400g Vollkornreis
- 2 Eier

### Marinade:

- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 15g Ingwer, geschält & gerieben

### Zum Servieren:

- 1 Handvoll Cashewkerne, fein gehackt
- Limettenspalten

## GEBRATENER BLUMENKOHLEIS

Zuerst den Vollkornreis nach Packungsanweisung garen bis er weich ist und den größten Teil des Wassers aufgenommen hat. Vom Herd nehmen und zugedeckt noch 10 Minuten quellen lassen. Anschließend auf einem Blech ausbreiten und vollständig abkühlen lassen.

Die Zutaten für die Marinade in einer mittelgroßen flachen Schale verrühren. Den Tofu in Würfel schneiden, in die Marinade legen und beiseitestellen.

Falls frisches Gemüse verwendet wird, das Gemüse abwaschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Den Blumenkohl grob reiben oder z.B. in einer Küchenmaschine zerkleinern, sodass er ungefähr dieselbe Größe wie die Reiskörner hat. In einem Wok oder einer großen Pfanne das Öl erhitzen Zwiebel, Knoblauch und den Gemüsemix hineingeben und bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten anschwitzen. Ab und zu umrühren. Den geriebenen Blumenkohl und den gegarten Reis zugeben und weitere 10 Minuten garen.

In einer kleinen Schüssel die Eier aufschlagen. In den gebratenen Reis in der Mitte eine kleine Mulde drücken, die Eiermasse hineingießen und unterziehen. Anschließend den Tofu samt Marinade untermengen.

Ein Viertel des gebratenen Gemüsereises in eine kleine runde Schale füllen und fest hineindrücken. Einen Teller auflegen, den Gemüsereis darauf stürzen und die Schale vorsichtig abziehen. Die anderen Teller in gleicher Weise anrichten. Die Gemüsereiskuppeln mit den gehackten Cashews bestreuen und mit Limettenspalten servieren.

# DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



## ZUTATEN

400 g Pasta  
 1 Bund grünen Spargel -  
 gewaschen, holzige Enden  
 ab und in ca. 1cm lange  
 Stücke schneiden  
 1 Bund Frühlingszwiebeln -  
 waschen und in feine Ringe  
 schneiden  
 250 g Sahne  
 40 g Butter  
 100 ml trockener Weißwein  
 150 g Parmesan, frisch vom  
 Stück gerieben  
 2 Zehen Knoblauch -  
 schälen und ganz lassen  
 Salz und Pfeffer

## GRÜNER SPARGEL PASTA

Als erstes setzt Du gesalzenes Kochwasser auf und lässt darin Deine gewählte Pasta nach Packungsanweisung bissfest garen. Im Anschluss, wäscht Du den grünen Spargel, entfernst die holzigen Enden und schneidest ihn in ca. 1 cm lange Stücke. Die Frühlingszwiebeln waschen und bis ins Grün ebenfalls in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen entweder schälen oder mit einem Messerrücken andrücken.

Nun zerlässt Du die Butter in einer großen Pfanne und gibst den Spargel und die Frühlingszwiebeln sowie die beiden Knoblauchzehen hinein und lässt es für ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten. Die Knoblauchzehen aus der Pfanne nehmen, den Spargel und die Frühlingszwiebeln mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Danach gießt Du die Sahne dazu, lässt sie ganz kurz (halbe Minute) köcheln, rührst den Parmesan unter bis er geschmolzen ist und schmeckst mit Salz und Pfeffer ab.

## ZUTATEN

### Für die Streusel, Boden und Topping

150g kalte Butter  
 150g Zucker  
 300g Weizenmehl

### Für den Belag

800g ungeputzter  
 Rhabarber  
 6EL Zucker  
 2EL Speisestärke  
 1TL Butter  
 1 Päckchen Vanillezucker

## RHABARBER-STREUSELKUCHEN

Zuerst den Ofen auf 180 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen und den Boden Deiner Springform mit Backpapier auslegen. Die Ränder ganz leicht mit Butter einfetten.

Für den Streusel-Boden und das Streusel-Topping 300g Mehl, 150g kalte Butter und 150g Zucker zu einer krümeligen, leicht "sandartigen" Masse mit dem Knethaken, der Küchenmaschine oder dem Handmixer vermengen. Danach mit der Hand die Masse noch zu Streuseln kneten und in den Kühlschrank stellen.

Jetzt 800g Rhabarber gründlich waschen, die Blätter und Stielenden großzügig abschneiden und in schräge, fingerbreite Stücke schneiden. 1TL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Stufe schmelzen lassen und den Rhabarber hineingeben. Mit 6EL Zucker bestreuen und diesen darin kurz auflösen lassen. Dann 2 EL Speisestärke dazugeben und das Ganze auf niedriger Stufe 2 Minuten ganz leicht köcheln lassen.

In der Zeit 2/3 der Streuselmenge mit einem Löffel auf dem Boden Deiner Springform verteilen und zu einem kompakten, dichten Boden festdrücken. Den Rhabarber aus der Pfanne auf dem Boden verteilen und mit 1 Päckchen Vanillezucker bestreuen. Zum Schluss mit den Händen den restliche Streuselteig (ca. 1/3) zu beliebig großen Streuseln kneten und als Topping oben draufgeben.

Der Rhabarberkuchen mit Streusel kommt jetzt für 45 Minuten auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen. Er schmeckt übrigens auch lauwarm oder mit Sahne und Vanille-Eis hervorragend.

### Tipp:

Rhabarber nur wie beschrieben putzen und wirklich nur sehr dicke, sehr faserige Stangen schälen. Wenn man Rhabarber schält verliert er nämlich seine schöne rote Farbe.