

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

2 Stück Süßkartoffeln
 2 Stück Schweinefilet
 200 g Stangenbohnen
 1 Zweig Thymian
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Honig
 Olivenöl
 Salz
 Pfeffer
 Hühnerbrühe
 1 EL Butter

SCHWEINEFILETS MIT HONIG-THYMIAN-SOÛE

GEBACKENE SÜßKARTOFFELSCHLEIBEN UND STANGENBOHNEN

Wasche Gemüse, Kräuter und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken. Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor. Süßkartoffel schälen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Süßkartoffelscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 - 25 Min. backen, bis die Süßkartoffelscheiben weich und goldbraun sind.

In der Zwischenzeit Schweinefilets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne 1 TL Olivenöl stark erhitzen, Filets darin je Seite 2 - 3 Min. scharf anbraten. Nach ca. 10 Min. Süßkartoffel-Garzeit die angebratenen Schweinefilets mit auf das Backblech geben und alles ca. 10 Min. im Backofen fertig garen.

Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Enden der Stangenbohnen abschneiden und Bohnen halbieren. Knoblauch abziehen. Blätter vom Thymian abzupfen. 250 ml heiße Hühnerbrühe vorbereiten. Erneut in der großen Pfanne 1 TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen, Schalottenringe darin 2 - 3 Min. andünsten. Knoblauch dazupressen, Thymianblättchen zugeben und ca. 1 Min. braten, dann mit vorbereiteter Hühnerbrühe ablöschen. Bohnenhälften zugeben und alles 6 - 8 Min. einköcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Honig und 1 EL Butter unterrühren und Soße mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Süßkartoffelscheiben auf Teller verteilen, Buschbohnen mit Honig-Thymian-Soße darüber geben. Schweinefilets darauf anrichten und genießen.

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

250 g Halloumi
 1 reife Mango,
 ½ Gurke, ca. 200 g
 150 g Cherry Tomaten
 2 Handvoll frische Kräuter,
 wie z.B. Basilikum,
 Koriander, Petersilie
 1-2 EL frischer Zitronensaft
 2-3 EL Olivenöl
 1-2 EL neutrales Öl zum
 Braten
 Salz & Pfeffer
 Sesam, optional
 ½ sehr kleine rote Zwiebel,
 optional

FRUCHTIGER MANGO-HALLOUMI-SALAT

Halloumi trocken tupfen und der Länge nach in ca. 1 – 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Beiseitestellen.

Gurke waschen, Mango schälen und beides in ca. 1 cm x 1 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen und vierteln. Alles in eine Schüssel geben, mit den Kräutern, Olivenöl und Zitronensaft vermengen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Den Halloumi entweder in der Pfanne oder auf dem Grill braten. Dazu den Käse kurz vorher nochmals gut trocken tupfen und mit neutralem Öl einstreichen (dann löst er sich etwas besser) und anschließend bei sehr hoher Temperatur braten. Sobald er eine schöne Farbe hat und weicher geworden ist, kann er von der Hitze genommen werden.

Unbedingt sofort servieren – kurz nach dem Braten ist die Halloumi-Konsistenz am allerbesten. Den Salat entweder als Beilage reichen, oder Halloumi in Würfel schneiden und alles vermischen. Wer möchte, kann dieses sommerliche Gericht noch mit geröstetem Sesam und/oder hauchdünn geschnittener roter Zwiebel garnieren.

ZUTATEN

2 Tomaten (oder 1 große
 Fleischtomate)
 1 Avocado
 8 Scheibe(n) Vollkorn-Toast
 50 g geriebener Cheddar
 oder Gouda
 Salz
 Pfeffer
 1 EL Rapsöl

SCHNELLES PFANNENSANDWICH

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, das Fruchtfleisch vorsichtig auslösen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

4 Scheiben Toast mit der Hälfte des Käses bestreuen. Mit Tomaten- und Avocadoscheiben belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Zum Schluss mit je einer Scheibe Toast bedecken.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Sandwiches vorsichtig von beiden Seiten bei mittlerer Hitze rösten, bis das Brot leicht gebräunt und der Käse geschmolzen ist.