

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

2 EL Natives Olivenöl extra
 1x 400 g Dose Kichererbsen,
 abgespült und abgetropft
 Meersalz und frisch gemahlener
 Pfeffer, nach Geschmack
 2 TL Gemahlener Kreuzkümmel
 (Cumin)
 500 g Cherrystrauchtomaten
 geviertelt
 1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
 1 Bund glatte Petersilie, klein
 gehackt

Für das Dressing:

2 EL Natives Olivenöl extra
 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

KNUSPRIGER KICHERERBSEN-TOMATEN-SALAT

Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Kichererbsen dazu geben und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Ohne Umrühren (!) kochen, bis sie leicht braun sind (ca. 4 Minuten). Dann erst umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann wieder gleichmäßig in der Pfanne verteilen und nochmal 2 Minuten kochen lassen ohne Umrühren. Jetzt wieder umrühren und weiter kochen, bis sie goldbraun werden und leichte Blasen werfen.

Tipp: Wenn es zu heiß wird platzen die Kichererbsen. Dann solltet Ihr den Herd für ein paar Minuten kleiner stellen, bevor Ihr weiter macht.

Die Pfanne vom Herd nehmen und den Kreuzkümmel dazu geben, gut vermischen. In eine große Salatschüssel die Tomaten, die rote Zwiebel und die Petersilie geben. Dann das Olivenöl und den Zitronensaft darüber verteilen und gut umrühren. Nun die Kichererbsen dazu geben und wieder gut vermischen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUTATEN

1 Knollensellerie (ca. 800 g)
 50 g Kartoffeln
 0,5 L Gemüsebrühe
 120 g Creme fraîche
 1-2 Bio-Limetten
 Salz, evtl. Muskatnuss
 Butter

SELLERIE-LIMETTEN-PÜREE

Beide Gemüse schälen, würfeln und in der Brühe ca. 20 Minuten gar kochen. Flüssigkeit abgießen und Sellerie und Kartoffeln mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Von einer Limette die Schale (ohne das weiße) abreiben und zum Püree geben, dann den Saft von 1-2 Limetten dazugeben. Die genaue Menge ist Geschmacksache, aber ich finde, das Püree verträgt sehr viel Limette! Zum Schluss Creme Fraiche und einen Stich Butter unterrühren und alles nochmal mit Salz und einem Hauch frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

125 g Büffelmozzarella
 1 Aubergine
 2 kleine Zucchini
 3-4 Tomaten, reif
 3 rote Zwiebeln - in Streifen geschnitten
 2 Knoblauchzehen - fein gehackt
 8 EL Olivenöl
 1,5 EL Tomatenmark
 Kräuter der Provence
 Salz und Pfeffer - zum Abschmecken

OFEN-RATATOUILLE MIT MOZZARELLA

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Rote Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, die 2 Knoblauchzehen schälen und in Würfel schneiden. Im Anschluss 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch auf mittlerer Stufe ca. 3 Minuten andünsten. 1,5 EL Tomatenmark unterrühren und beides kurz mit rösten. Mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence abschmecken, vom Herd nehmen und kurz zur Seite stellen.

Die 1 Aubergine, die 2 Zucchini und die 3-4 Tomaten in so weit wie möglich gleichmäßig dünne Scheiben schneiden, so ca. 2-3 mm.

TIPP: Idealerweise hat das Gemüse einen ähnlichen Durchmesser / Dicke.

Die Schalotten-Tomatenmark-Masse nun gleichmäßig auf dem Boden einer Auflaufform mit 26 cm Ø oder einer ofenfesten Pfanne (mit Deckel) verteilen und abwechselnd dicht an dicht das Gemüse dachziegelartig einschichten. Dann das eingeschichtete Gemüse noch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und 6 EL Olivenöl darüber träufeln. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken bzw. die Pfanne mit einem Deckel. Dann das Ratatouille auf der mittleren Schiene im heißen Backofen ca. 40-45 Minuten backen.

In der Zeit die 125 g Mozzarella abgießen, abtropfen lassen und fein zupfen. Nach Ablauf der Ofenzeit das Gemüse aus dem Ofen nehmen, die Alufolie oder den Deckel entfernen und den Käse gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen. Dann für weitere 10-15 Minuten auf der mittleren Schiene zu Ende backen bzw. bis der Käse die gewünschte Farbe angekommen hat.

ZUTATEN

Hefeteig:
 25 g frische Hefe
 100 ml Milch
 100 ml Buttermilch oder Joghurt.
 50 ml Raps- oder Olivenöl
 1 Ei
 300 g Weizenmehl
 100 g Weizenvollkornmehl
 1 TL Salz
 1 EL Honig
 1 Ei

Bärlauchpesto:
 100 g Bärlauch
 50 g Pinienkerne
 100 g Parmesan
 1,5 TL Salz (ca. 10g)
 100 g Olivenöl
 10 g Zitronensaft (optional)

BÄRLAUCH-SCHNECKEN

Bärlauch, Pinienkerne, Parmesan und Salz in den Mixer geben und zerkleinern. Öl und Zitronensaft zufügen und nochmal pürieren. In Gläser füllen und etwas Öl darauf geben, so dass das Pesto bedeckt ist. Im Kühlschrank lagern.

Die Milch erwärmen und die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Dann alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken etwa 10 Minuten lang, bei niedriger Geschwindigkeit, zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und etwa 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Dann noch einmal kurz durchkneten und zu einem Rechteck von ca. 1 cm Dicke ausrollen.

Eine Hälfte der Teigplatte mit dem Bärlauchpesto bestreichen und die andere Hälfte darauf klappen. Nun die Teigplatte in ca. 2-3 cm breite Streifen schneiden. Je nachdem, ob ihr gerne kleinere oder größere Schnecken haben wollt. Dann die einzelnen Streifen jeweils in sich zu einer Kordel drehen. Diese mehrmals um Zeige- und Mittelfinger wickeln und das Ende wie bei einem Knoten durch das Loch in der Mitte stecken.

Die Teiglinge nochmals unter einem Geschirrtuch für 30 Minuten auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen gehen lassen und den Backofen auf 225 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.

Die Bärlauchschnecken noch mit einem verquirlten Ei bestreichen für ca. 15 Minuten goldbraun backen. Unter einem sauberen Küchentuch abkühlen lassen - das hilft, dass sie schön weich und saftig werden.

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

250 g Heidelbeeren
1 TL Honig
250 g Speisequark
Prise Zucker nach
Geschmack

HEIDELBEER-FRUCHTQUARK IM GLAS

Heidelbeeren gründlich waschen und ca. 50g der Heidelbeeren halbieren. 150g der Heidelbeeren in einem Mixer pürieren. Honig dazugeben und nochmals pürieren.

In einer Schüssel 250g Speisequark mit einer kleinen Prise Zucker verrühren und die pürierten Heidelbeeren zum Quark mit dazu geben und verrühren.

Die geschnittenen Heidelbeeren unter den Fruchtquark heben und in Dessert Gläser füllen.

Tipp: Unsere Weckgläser vom Fruchtaufstrich eignen sich hervorragend hierzu. :-)

Für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Vor dem servieren die restlichen Heidelbeeren als Dekoration auf das Dessert geben.