

# DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



## ZUTATEN

0,5 kg dicke Bohnen  
1 Schlangengurken  
200g Feta  
3 Stiele Oregano  
3 EL Olivenöl  
2 EL Kürbiskerne  
Salz  
Pfeffer  
1/2 TL Zucker  
2 EL Weißweinessig

## DICKE BOHNEN-GURKEN-SALAT MIT FETA

Oregano waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Oregano und 3 EL Öl auf dem Feta verteilen und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, auskühlen lassen. Dicke Bohnen aus den Schoten lösen und ca. 4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, abschrecken und die Bohnenkerne vorsichtig aus der Haut drücken. Gurken waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herausschaben. Gurken in Scheiben schneiden. Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker verrühren. 3 EL Öl darunterschlagen. Dressing mit Bohnenkernen und Gurken mischen. Zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel anrichten. Schafskäse auf dem Salat verteilen. Mit Kürbiskernen bestreut servieren.

## ZUTATEN

1 Blumenkohl  
100 g Kichererbsenmehl  
150-200 ml Pflanzenmilch  
1 Knoblauchzehe  
200 ml BBQ-Sauce  
Paprika  
Salz  
Pfeffer  
optional 70 g Paniermehl  
(für eine knusprige Panade)

## BLUMENKOHLM-WINGS

Knoblauch fein hacken und mit Kichererbsenmehl, Pflanzenmilch und den Gewürzen zu einem dickflüssigen Teig anrühren. Dabei erst wenig Pflanzenmilch dazugeben und nur bei Bedarf mehr hinzufügen, bis der Teig in seiner Konsistenz einem Pfannkuchenteig ähnelt. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und eins nach dem anderen im Kichererbsenteig baden. Optional danach noch in Paniermehl wenden. Mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier oder einer Backpapier-Alternative belegtes Backblech legen. Die Blumenkohlröschen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) für 20 bis 25 Minuten backen, bis der Teigmantel goldbraun ist. Die gebackenen Blumenkohlstücke mit Barbecue-Sauce bepinseln und nochmal für 15 bis 20 Minuten backen, bis die Marinade dunkel, aber nicht schwarz ist.