

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

300 g Kohlrabi
250 g Blattspinat
Butter und Semmelbrösel
für die Form

Béchamel-Sauce:

250 ml Milch
35 g Butter
25 g Mehl
1 Prise Muskatnuss
Salz
weißer Pfeffer

KOHLRABI-SPINAT-GRATIN

Auflaufform mit Butter ausstreichen, mit Semmelbröseln ausstreuen. Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden, in etwas Salzwasser weichdünsten, gut abtropfen lassen. Blattspinat blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, kalt abschrecken, abgekühlt ausdrücken). Kohlrabi-Scheiben und Blattspinat in der Auflaufform verteilen, mit Béchamel-Sauce übergießen, im Backrohr 30 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze gratinieren.

Béchamel-Sauce: Butter schmelzen, Mehl einrühren und aufschäumen lassen. Milch in einem Guss angießen, dabei kräftig mit einem Schneebesen rühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Béchamel-Sauce einmal aufkochen lassen, dabei ständig rühren.

ZUTATEN

400 g Pastinaken
150 g Datteln ohne Kern

Joghurt-Dressing:

200 g Naturjoghurt
1 EL Zitronensaft
1 EL brauner Zucker
1 Prise Salz

GERIEBENE PASTINAKEN MIT DATTELN UND JOGHURT-DRESSING

Pastinaken schälen, grob oder mittelfein reiben. Datteln in kleine Stücke schneiden, mit geriebenen Pastinaken und Joghurt-Dressing vermengen. Joghurt-Dressing: Alle Zutaten gut vermengen (der Zucker soll sich auflösen).

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

Teig:

5 Birnen
 200 g Dinkel-Vollkornmehl
 130 g Butter (zimmerwarm)
 100 g flüssiger Honig plus
 etwas mehr zum Bepinseln
 2 EL Zitronensaft
 50 g gemahlene
 Walnuskerne
 50 ml Milch
 3 Eier
 1 TL Backpulver
 ½ TL Kardamom
 ½ TL Zimt gemahlen

Karamellisierte Walnüsse:

100 g Walnuskerne
 2 EL Zucker

BIRNENKUCHEN MIT KARAMELLISIERTEN

WALNÜSSEN

Birnen schälen, vierteln, entkernen, mit Zitronensaft beträufeln, 1 Birne in feine Spalten, die restlichen in Würfel schneiden. Kastenform einfetten und mit Mehl ausstäuben. Butter mit Honig verrühren, Eier nach und nach unterrühren, bis die Masse hell wird. Mehl mit gemahlene Nüssen, Backpulver, Kardamom und Zimt vermengen, mit der Milch unter die Masse rühren, Birnenwürfel unterheben.

Teig in die Kastenform füllen, Birnenspalten fächerförmig der Länge nach auflegen, leicht andrücken, im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten backen.

Nadelprobe machen. In der Zwischenzeit Walnuskerne grob hacken und mit 2 EL Zucker in einer beschichteten Pfanne ohne Fett karamellisieren. Kuchen aus dem Rohr nehmen, noch heiß mit etwas Honig bepinseln, mit karamellisierten Walnüssen bestreuen und auskühlen lassen.