

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

1 Baguette
2 Zucchini
180 g Ricotta
120 g Mascarpone
4 Zweige Frische Minze
1 Bio-Zitrone
Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer

BRUSCETTA MIT GEGRILLTER ZUCCHINI

Für die Creme den Ricotta und Mascarpone in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Alle Zutaten gut miteinander vermischen.
Die Zucchini in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben und die Minze in feine Streifen schneiden. Das Baguette in Scheiben schneiden.
Den Grill auf mittlere Hitze (ca. 200 °C) einregeln und die Zucchini-Scheiben mit Öl einpinseln. Von beiden Seiten 1-2 Minuten grillen, bis sie ein schönes Muster haben und weich geworden sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
In der Zwischenzeit die Baguette-Scheiben mit Olivenöl einpinseln und auf dem Grillrost anrösten. Die Baguette-Scheiben mit der Knoblauchzehe abreiben und mit der Creme bestreichen. Mit gegrillter Zucchini belegen und Minze sowie etwas Zitronenabrieb darüber geben.

ZUTATEN

Whipped Feta:
180 g Feta 1 Packung
100 g Frischkäse
Zimmertemperatur
1 EL Zitronensaft
1 EL Honig

Salat/Topping:
300 g Cocktailtomaten
300 g Mini-Gurken

Dressing:
2 EL Olivenöl
0,5 Zitrone der Saft
0,5 EL Essig
1 TL getrockneter Oregano
0,5 TL Salz und etwas Pfeffer

WHIPPED FETA DIP MIT GURKE UND TOMATE

Alle Zutaten für den Whipped Feta in einen leistungsstarken Mixer geben und ca. 1-2 Min. mixen, bis alles schön cremig ist. Fetacreme in eine Schüssel geben oder auf eine Platte/Teller streichen.

Tomaten halbieren, Gurken in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Zutaten fürs Dressing in eine Schüssel geben und vermischen. Den Salat auf dem Whipped Feta verteilen. Baguette, Fladenbrot oder Cracker passen sehr gut zum Dippen dazu.

DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



ZUTATEN

Zutaten Mangold Rouladen:

6 große Blätter Stielmangold
1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Zwiebel 3 EL Olivenöl
200 g Couscous
eine Möhre
1 kleine Zucchini
40 g Cashewkerne
Salz
schwarzer Pfeffer
scharfe Paprika
100 ml Gemüsefond
100 ml Wasser
75 g geriebener Gouda

Zutaten Paprikasauce:

1 Glas geröstete Paprika (200 g)
50 ml Gemüsefond
50 g Crème fraîche
Salz
schwarzer Pfeffer

VEGETARISCHE MANGOLD-ROULADEN

Für den Couscous das Wasser zusammen mit dem Gemüsefond aufkochen und über den Couscous geben. Diesen dann abdecken und für 15 Minuten stehen lassen.
In der Zwischenzeit den Knoblauch und die Zwiebel häuten und fein hacken.
Möhre und Zucchini waschen und fein reiben.
Den Mangold waschen und die Stiele von den Blättern abschneiden. Die Stiele in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Olivenöl, Knoblauch und Zwiebeln in eine Pfanne geben und für etwa fünf bis sieben Minuten anschwitzen.
Die Cashewkerne fein hacken. Zusammen mit der Möhre und Zucchini dazugeben und alles für weitere 3 Minuten anschwitzen. Dann das Gemüse zum Couscous geben und den Cheddar unterrühren. Final mit dem Gewürzen abschmecken.
In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Mangoldblätter einzeln dort für 20 Sekunden blanchieren und dann mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben, abtropfen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
Dann etwa 2 EL pro Roulade auf dem Mangold geben einschlagen und zusammenrollen.

Zubereitung Paprikasauce:

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
Die Paprika in ein Sieb gießen, die Flüssigkeit wird nicht weiterverwendet.
Diese dann zusammen mit dem Gemüsefond und der Crème fraîche in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Sauce pürieren.
Mit Salz und frischen schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Sauce dann in eine Auflaufform geben und die Rouladen darauf verteilen, in den Backofen geben und für 15 Minuten garen. Dazu schmeckt am besten ein frisches Baguette.

ZUTATEN

Für den Teig:

170 g Mehl (Type 550) + Mehl für die Arbeitsplatte
30 g Olivenöl
60-70 ml lauwarmes Wasser
1 Msp. Salz

Für die Sauce:

100 g Frischkäse
100 g Naturjoghurt
1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Oregano
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Salz

Außerdem:

Je Flammkuchen 3-4 Stangen grüner Spargel
10 Cherrystrauchtomaten
100 g geriebener Gouda
50 g geriebener Parmesan
2-3 Frühlingszwiebeln

SPARGEL-FLAMMKUCHEN

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verkneten und abgedeckt ruhen lassen bis die restlichen Zutaten vorbereitet sind. Den Backofen auf 250 °C Umluft inklusive Blech vorheizen.
Für die Sauce alle Zutaten inkl. fein gehacktem Knoblauch vermengen und abschmecken, die Sauce darf ruhig etwas salziger sein.
Den Spargel in dünne Streifen schneiden (mit einem Gemüseschäler), die Tomaten und Frühlingszwiebeln in feine Stücke schneiden schneiden.
Den Teig in zwei bis vier Teile teilen und jeweils auf der bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen, gerne auch etwas mit den Händen ausbreiten.

Auf ein Backpapier legen, dünn mit Sauce bestreichen, mit Gouda bestreuen. Die restlichen Zutaten auflegen und mit Parmesan bestreuen. Im Backofen 5-10 Minuten (je nach Größe) knusprig backen.