

# DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



## ZUTATEN

100 g Zwiebeln  
500 g Petersilienwurzel  
2 EL Rapsöl  
1 L Gemüsebrühe  
200 g Schlagsahne  
Salz & frische Muskatnuss

1 Bund Petersilie  
1 Becher Crème Fraiche  
1/2 TL mittelscharfer Senf  
etwas Zitronensaft

## CREMIGE PETERSILIENWURZELSUPPE

Petersilie waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen. Crème Fraiche, Senf, Zitronensaft und Petersilienblätter vermischen und pürieren. Die Mischung in ein Schälchen füllen und in den Kühlschrank stellen.

Zwiebeln abziehen und würfeln. Petersilienwurzel schälen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Petersilienwurzelwürfel bei mittlerer Hitze dünsten. Brühe zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten kochen.

Sahne unter die Suppe rühren, pürieren und mit Salz und Muskat abschmecken. Mit einem großen Klecks Petersiliencreme servieren.

## ZUTATEN

2 Paprika  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Stiele Basilikum  
100 g Feta  
100 g Frischkäse  
1 Ei  
100 g geriebener Käse  
Salz, Pfeffer & frische Petersilie zum Garnieren

## GEFÜLLTE PAPRIKA-RINGE

Paprika waschen und in 8 gleichdicke Ringe schneiden. Kerngehäuse gründlich entfernen. Übriges Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Paprikaringe auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, fein hacken. Feta in eine Schüssel bröseln. Frischkäse, Ei, geriebenen Käse, gewürfeltes Paprikafleisch, Frühlingszwiebeln und Basilikum dazugeben und cremig rühren. Mit Salz & Pfeffer würzen.

Käsecreme in die Paprikaringe füllen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 15 - 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und mit frischer Petersilie garnieren.

## ZUTATEN

2 EL Olivenöl  
500 g Gnocci  
1 Stange Porree  
2 TL Paprikapulver edelsüß  
2 - 3 TL geräuchertes Paprikapulver  
150 ml pflanzliche Sahne  
Salz

## LAUCH-GNOCCHI-PFANNE

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Gnocci darin für 10 Minuten von allen Seiten braten.

In der Zwischenzeit Porree putzen und in dünne Ringe schneiden. Lauch in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten braten, gelegentlich umrühren.

Paprikapulver und Sahne hinzufügen, 5 Minuten einköcheln lassen und bei Bedarf mit Salz und mehr Paprikapulver abschmecken.

# DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



## ZUTATEN

Entsteinte Datteln  
Rosinen  
getrocknete Pflaumen  
1 Tasse Wasser  
1 1/2 Tassen Milch  
2 Tassen zarte  
Haferflocken  
1 TL Ceylon Zimt  
1 EL Kokosblütenzucker

Mögliche Toppings & Beilagen:

Birnen  
Bananen

## PORRIDGE MIT DATTELN & OBST

Datteln, Rosinen und Pflaumen in einen Mixtopf geben und zerkleinern und zur Seite stellen.

Wasser, Milch, Haferflocken, Zimt und Kokosblütenzucker in einem Topf verrühren. Einmal aufkochen lassen und für 8 Minuten weiter köcheln lassen.

Porridge in kleine Schälchen füllen, das klein gehackte Trockenobst darüber verteilen und Porridge warm genießen.

Auch jedes andere Obst schmeckt fabelhaft dazu. Unser Favorit: Birne & Banane.

## ZUTATEN

2 Kiwi  
4 Selleriestangen  
1 Salatgurke  
1 grüner Apfel  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Honig  
Wasser, nach Bedarf

## GRÜNER FRÜHSTÜCKSMOOTHIE

Die Kiwis schälen. Kiwi, Sellerie und Gurke in einem pürieren und nach Bedarf mit Wasser verdünnen, mit Zitronensaft und Honig abschmecken.

Den Smoothie in Gläser füllen und sofort servieren.