



Rezepttipps

Clever und kreativ kochen

"Leckere Rezepte zum Vorbereiten und Mitnehmen"

Rote-Bete-Hummus mit Gemüsesticks

Zutaten: (für 4 Portionen)

400 g Rote Bete, Meersalz, 1/2 Bund Petersilie, 1 Zitrone, 220 g Kichererbsen (gekocht), 2 EL Tahin, Olivenöl, 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Rote Bete schälen und in grobe Würfel schneiden. Zusammen mit 1 TL Salz auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen auf oberster Schiene etwa 35 - 40 min rösten, bis die Rote Bete weich ist.

Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Zitrone pressen und den Saft zusammen mit abgekühlter Rote Bete, abgetropften Kichererbsen, Tahin, 1 - 2 EL Öl und Zimt mit dem Pürierstab fein mixen und mit 1 Prise Salz abschmecken.

Hummus auf Teller geben mit der Petersilie und jeweils 1 EL Olivenöl anrichten und genießen.



.....
Für Ihren Einkauf empfehlen wir qualitätsgeprüfte regionale Direktvermarkter.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie auf unserer Homepage www.ekz-marienstern.de im Regional- und Servicebereich.

Couscous-Kürbis-Salat mit Pflaumen-Hackbällchen

Couscous-Kürbis-Salat

Zutaten: (für 6 Portionen)

300 g Couscous, Salz, 1 Schalotte, 200 g Kürbis (z. B. Hokkaido-Kürbis; ca. 1 Viertel), 1 EL Butter, Pfeffer, ger. Muskatnuss, 1 Dose Maiskörner (Abtropfgewicht: 140 g), 4 - 5 EL Apfelessig, Saft 1 Zitrone, Zucker zum Abschmecken, 4 - 5 EL Olivenöl, 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Am Vortag: Couscous nach Packungsangabe in Salzwasser gar kochen. Abgießen abtropfen lassen. Schalotte abziehen, sehr fein würfeln, Kürbis waschen und sehr fein würfeln (5 mm groß).

Schalotte in einer großen Pfanne in heißer Butter andünsten. Kürbis zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Kürbis unter Rühren in 10 min gar dünsten. Mais abtropfen lassen, unter den Kürbis mischen. Essig mit Zitronensaft verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Öl unterschlagen. Alles zugedeckt kalt stellen.

Zum Mitnehmen: Schnittlauch in Röllchen schneiden. Couscous mit der Kürbismischung und dem Dressing mischen, Salat abschmecken. Schnittlauch unterheben. Couscous-Kürbis-Salat in eine große oder in mehrere kleine gut verschließbare Dosen oder Gläser füllen und einpacken.

Pflaumen-Hackbällchen

Zutaten: (für 12 Hackbällchen)

3 Zweige Thymian, 4 getrocknete Pflaumen (ohne Stein), 1 Knoblauchzehe, 1/2 Chili, 250 g Rinderhackfleisch, 1 Ei (Größe M), 3 EL Semmelbrösel, 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Thymian waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Pflaumen fein hacken, Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse quetschen. Chili waschen, halbieren, entkernen und fein hacken.



Hackfleisch mit Ei und Semmelbröseln in eine Schüssel geben und mit Thymian, Pflaumen, Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer mit den Händen vermischen und 12 kleine Bällchen formen

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Hackbällchen darin von allen Seiten etwa 8 min goldbraun braten.

Buttermilch - Pots De Crème mit Mirabellen

Zutaten: (für 6 Personen)

5 Blatt weiße Gelatine, 500 ml Buttermilch, abgeriebene Schale von 1 Biozitron, 250 ml Schlagsahne, 50 g Zucker, 1 Paket Bourbon-Vanillezucker, 1 Glas Mirabellen (385 Einwaage), 1 TL Speisestärke, 2 EL Honig

Außerdem: 6 Schraub- oder Weckgläser á 280 ml

Zubereitung:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Buttermilch und Zitronenschale verrühren. Schlagsahne leicht anschlagen, Zucker und Vanillezucker zugeben und steif schlagen. In den Kühlschrank stellen.

Die tropfnasse Gelatine in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze auflösen. Mit 5 - 6 EL Buttermilch vermischen und dann unter die restliche Buttermilch rühren. 10 min kalt stellen. Die Schlagsahne unterheben und in Gläser füllen.

2 Stunden kalt stellen.

Mirabellen in einem Sieb abtropfen lassen und den Saft auffangen. Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser glatt rühren. Mirabellensaft mit Honig aufkochen. Stärke zugeben und die Flüssigkeit kurz aufkochen lassen, bis die Stärke bindet. Mirabellen dazugeben und vollständig abkühlen lassen. Mirabellens Kompott auf die Buttermilchcreme geben und die Gläser fest verschließen - so lässt sich das Dessert prima transportieren.


