

Rezepttipps

Clever und kreativ kochen „Schnelle Rezepte aus der Resteküche“

Pellkartoffelsuppe

Zutaten: für 4 Personen

750 ml Gemüsebrühe
300 g gekochte Kartoffeln
1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch
2 EL Schmand
300 g Gemüse der Saison
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat
Petersilie, Kerbel

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel pellen und fein hacken. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und beides darin anbraten, dann kleingeschnittene Kartoffeln und Gemüse dazugeben, kurz mit anbraten. Gemüsebrühe dazugeben und alles pürieren. Dann nochmal alles aufkochen lassen. Schmand unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und den Kräutern kräftig abschmecken.

Schnelle Putenschnitzel mit Pfirsich-Gurken-Salsa

Zutaten: für 4 Portionen

1 Pfirsich (ca. 125 g), 1 kleine Salatgurke (ca. 200 g), 4 Stiele Dill,
2 EL weißer Balsamessig, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Chilliflocken,
2 EL Olivenöl, 4 Putenschnitzel (à 160 g), 1 EL Rapsöl

Zubereitung:

Pfirsich waschen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Gurke waschen, trocken reiben und fein würfeln. Dill waschen, trockenschütteln und grob hacken. Essig und Salz, Pfeffer, Chilliflocken und Olivenöl verquirlen. Pfirsich, Gurke und Dill untermischen.

Putenschnitzel abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin etwa 2 min auf jeder Seite braten. Die Putenschnitzel mit der Pfirsich-Gurken-Salsa anrichten.

Weitere Rezeptideen gibt es im Internet

www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.

Beilage: Fenchel-Nudelsalat

Zutaten : für 4 Portionen

ca. 600 g gekochte Nudeln, 1 Knolle Fenchel, 2 Stangen Lauchzwiebel, 50 g getrocknete Tomaten in Öl,
6 EL Rapsöl, 1 TL Senf, 3 EL weißer Balsamessig,
4 EL Orangensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Lauchzwiebeln und Fenchel waschen, putzen und in Ringe bzw. Streifen schneiden. Das Fenchelgrün zur Seite legen. Fenchel und Lauch in einem Esslöffel Öl drei bis vier Minuten andünsten. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen. Dann die Nudeln mit den getrockneten Tomaten und dem Fenchel-Zwiebel-Gemisch vermischen. Senf, Balsamessig und Orangensaft verrühren, 5 EL Öl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit dem Dressing anrichten und gegebenenfalls nachwürzen. Zum Schluss den Salat mit etwas Fenchelgrün garnieren.

Pflaumen-Schichtdessert mit Quark-Joghurt-Sahne

Zutaten: für 4-6 Portionen

300 g Pflaumen, 100 ml Apfelsaft, 4 EL flüssiger Honig,
1/2 Zimtstange, 250 g Magerquark, 150 g Joghurt,
100 ml Schlagsahne, 7 altbackene Brotscheiben

Zubereitung:

Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.

Apfelsaft und 2 EL Honig mit dem Zimtstück in einem Topf aufkochen und etwas einkochen lassen.

Pflaumen hinzufügen und 2-3 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Pflaumen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft in einer Schüssel auffangen.

Magerquark, Joghurt und den restlichen Honig mit den Quirlen des Handmixers cremig schlagen.

Die Sahne in ein hohes Gefäß geben, steif schlagen und unter die Quark-Joghurt-Masse geben.

Das Brot in kleine Stücke brechen und in dem aufgefangenen Pflaumensaft tränken. Abwechselnd mit den Pflaumen und der Quark-Joghurt-Sahne in eine kleine Auflaufform oder 4 Gläser schichten und im Kühlschrank mindestens 25-30 Minuten durchziehen lassen.

Das Ernährungs- und Kräuterzentrum wird unterstützt
durch das Sächsische Staatsministerium für Umwelt- und Landwirtschaft.

