



Tomaten-Mozzarella-Salat

Herkunft: Italien

Zutaten für 10 Personen:

- 7 Tomaten
- 5 Päckchen Mozzarella
- Olivenöl
- Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer
- Basilikum

Zubereitung

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Mozzarella und Tomaten nun fächerförmig auf eine Platte legen, erst eine Scheibe Mozzarella und dann halb darüber eine Scheibe Tomate usw. Ein Teil Balsamico-Essig mit drei Teilen Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer mischen und über den Salat geben. Mit frischen Basilikumblättern garnieren.

12.6.23



Rezept der Woche



Kohlrabisauce mit Gnocchi

ZUTATEN

1 Kohlrabi mit Kohlrabiblättern

2 – 3 Kartoffeln

1 Knoblauchzehe

2 EL Hefeflocken

1 EL Öl

1 TL Essig

Etwas Zitronensaft

Muskat

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Kohlrabi und die Kartoffeln schälen und grob klein schneiden. Gemeinsam in einen Topf mit Wasser geben und für ca. 30 Minuten weichkochen.

Währenddessen werden die Kohlrabiblätter gewaschen und klein geschnitten.

In einer Pfanne wird etwas Öl erhitzt. Sobald das Öl heiß ist, kommen die klein geschnittenen Kohlrabiblätter in die Pfanne und werden mit einer ordentlichen Prise Salz gewürzt und knusprig gebraten.

Den gekochten Kohlrabi und die Kartoffeln in einen Mixer geben und mit den restlichen Zutaten zu einer cremigen Soße pürieren. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Die Kohlrabisauce mit Gnocchi oder anderer Pasta servieren und mit den knusprigen Kohlrabi-Blättern bestreuen.

Fertig.

GUTEN APPETIT

wünscht Gemüsehof Lehmann

Apfel-Hirse-Creme mit Erdbeer-Johannisbeergrütze

ZUTATEN FÜR 5 PORTIONEN

HIRSE-CREME

50 g Hirse oder Hirseflocken
100 ml Reisdink
50 g Zuckerrübensirup
oder Honig ^{*nicht vegan!}
1 Stück Vanilleschote, 1 g Vanille
250 g Sojajoghurt
300 g Äpfel ungeschält, grob geraspelt
75 ml Hafersahne, 1 Prise Salz

ERDBEER-JOHANNISBEER-GRÜTZE

75 ml Traubensaft rot
15 g Reissvollkornmehl sehr fein
100 g Erdbeeren geviertelt
50 g Johannisbeeren rot
40 g Rohrzucker oder Honig ^{*nicht vegan!}

ZUBEREITUNG HIRSE-CREME

Reisdink mit Salz, 25 g Zuckerrübensirup und Vanilleschote aufkochen, Mark auskratzen und in die Flüssigkeit geben. Hirse in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser überbrühen. Hirse in den Reisdink geben und aufkochen. Auf kleiner Flamme noch ca. 10 Minuten quellen lassen.



Sojajoghurt in einen Tuch geben und abtropfen lassen. Äpfel grob raspeln. Abgetropfter Sojajoghurt mit 25 g Zuckerrübensirup und Vanille cremig anrühren, die geraspelten Äpfel und die gequollene Hirse dazu geben.

Hafersahne unter die fertige Hirsemasse vorsichtig unterheben.

Nachspeise abfüllen, abdecken, kalt stellen und 20 Minuten ruhen lassen. Mit roter Grütze vollenden.

ZUBEREITUNG ERDBEER-JOHANNISBEER-GRÜTZE

Traubensaft aufkochen und mit in Wasser angerührtem Reismehl binden.

Erdbeeren putzen und vierteln. Johannisbeeren waschen, entrappen und verlesen.

Geputzte Beeren und Früchte in die gekochte Grütze geben. Nicht mehr kochen.

Zucker nach Geschmack dazu geben.



Rezept: VAIR FOOD / Foto © Thomas Ternes

* Allergene: Soja, Hafer