

Rezepte der Woche

KW 30-2024



Wassermelonen-Feta-Salat

Zutaten:

500g Wassermelonenwürfel
1 Pck Fetakäse gewürfelt
1 rote Zwiebel
½ Bund Petersilie
fein gehackt
3 EL Rapsöl
2 EL Weißweinessig
Salz, Zucker

Zubereitung:

Für den Melonensalat alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Essig und Öl anmachen. Vorsichtig vermengen und zeitnah servieren.

Copyright: Ökokiste e.V.



Veganes Pfirsicheis



Zutaten:

4-5 große Pfirsiche
3 Aprikosen
1 Banane
50 ml Mandeldrink
125 g Kokosjoghurt
Vanille
1 TL Zimt
50 g geschmolzene
Schokolade (zur Deko)

Zubereitung:

Pfirsiche und Aprikosen waschen, entsteinen, schälen und kleinschneiden. Banane schälen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse mixen. Die Masse in entsprechende Eisformen füllen, das Holzstäbchen platzieren und für mindestens 4 Stunden im Tiefkühlfach aushärten lassen. Nach Belieben mit geschmolzener Schokolade, Kokosraspeln o.Ä. dekorieren.

Tipp: Anstatt des Kokosjoghurts können Sie auch das Fett einer Kokosmilch verwenden.

Copyright: Höhenberger Biokiste



Zucchini-Pizza

Zutaten:

600 g Mehl
1 Päckchen Hefe
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 EL Thymian
400g Zucchini
100 g Reibekäse
150 g Schmand
350 ml Wasser
1 TL Salz
2 EL Olivenöl
2 EL Butter
2 EL Milch

Zubereitung:

Aus 350 ml Wasser, 600 g Mehl, 1 TL Salz, 2 EL Salz, 2 EL Olivenöl und Hefe einen geschmeidigen Teig kneten und ca. ½ Stunde gehen lassen. Knoblauch fein hacken, Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Knoblauch und Zwiebeln darin 2 Min. dünsten. Thymian unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini putzen, in feine Scheiben hobeln und mit der Würzbutter mischen. Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 4 ovalen Fladen (1/2 cm dick) ausrollen. Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Schmand mit 2 EL Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Teig streichen. Mit Käse bestreuen und mit Zucchinischeiben belegen. Pizza im heißen Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 15-20 Min. backen.

Copyright: Hof Engelhardt

