

# Rezepte der Woche

KW 26-2024



## Gebackene Süßkartoffeln mit Pilzen

### Zutaten:

2 Süßkartoffeln  
3 EL Öl  
Salz und Pfeffer  
300 g Pilze  
1 Lauchzwiebel  
Butter  
½ Dose Kidneybohnen  
1 EL Balsamico  
1 EL Honig

### Zubereitung:

Ofen auf 160 Grad vorheizen. Die Kartoffeln mit Öl und Salz einreiben und 40 Minuten im Backofen backen. Pilze putzen und klein schneiden. Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Pilze und Zwiebeln in einer Pfanne mit Butter anbraten, salzen und pfeffern. Kidneybohnen abgießen und zu den Pilzen geben. Balsamico und Honig dazugeben und die Flüssigkeit einkochen lassen. Die saure Sahne mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Kräuter dazugeben. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen holen, längs aufschneiden und mit der Pilzmischung füllen. Mit dem Dip anrichten.

Copyright: Ökokiste e.V.



## Butter-Heidelbeer-Pfannkuchen

### Zutaten:

250 g Mehl  
2 TL Backpulver  
½ TL Salz  
3 EL Zucker  
2 Eier  
½ l Buttermilch  
2 EL flüssige Butter  
200 g Heidelbeeren  
Butter zum Backen  
Puderzucker zum Bestäuben

### Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Salz und Zucker vermengen. Eier, Buttermilch und Butter einrühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Ca. 30 Minuten ruhen lassen, dann Heidelbeeren untermischen, einige zum Garnieren zurückhalten. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter erhitzen und nacheinander kleine Pfannkuchen backen. Mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit den beiseitegelegten Heidelbeeren servieren.

Copyright: Weiling



## Fenchel-Orangensalat

### Zutaten:

1-2 große Orangen  
1 Fenchelknolle  
2 Zwiebeln  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Rotweinessig  
Meersalz, Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
1 EL Walnussöl

### Zubereitung:

Orangen über einer Schüssel so dick schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Geschälte Orangen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Dabei den Saft auffangen. Fenchel putzen, zartes Grün beiseitelegen. Fenchel senkrecht in sehr dünne Scheiben schneiden (oder auf einem Gurkenhobel dünn raffeln). Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und in Ringe auffächern. Aufgefangenen Orangensaft und Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl mit dem Schneebesen darunter schlagen. Orangen- und Fenchelscheiben dachziegelartig auf eine Platte schichten. Zwiebelringe darauf verteilen. Fenchelgrün grob hacken, darüberstreuen. Sauce darauf verteilen. Salat abgedeckt kühl stellen und 30 Minuten durchziehen lassen.

Copyright: Weiling