

# Rezepte der Woche

KW 29-2024



## Gnocchi Caprese

### Zutaten:

400 g Gnocchi  
400 g  
Cocktailtomaten  
1 Kugel Mozzarella  
Basilikum frisch  
(oder getrocknet)  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gnocchi aus der Packung nehmen und auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Tomaten halbieren und ebenfalls auf dem Blech verteilen. Es sollte nichts übereinander liegen. Mozzarella abgießen, abtupfen, in kleine Stücke zupfen und gleichmäßig auf Gnocchi und Tomaten legen. Falls man kein frisches Basilikum hat, 1/2 TL getrocknetes Basilikum auf dem Blech verstreuen. Das Ganze mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 20-25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun wird. Mit einem Pfannenwender auf Teller verteilen und mit abgezupften Basilikum-Blättern servieren.

Copyright: Ökokiste e.V.



## Buttermilchwaffeln

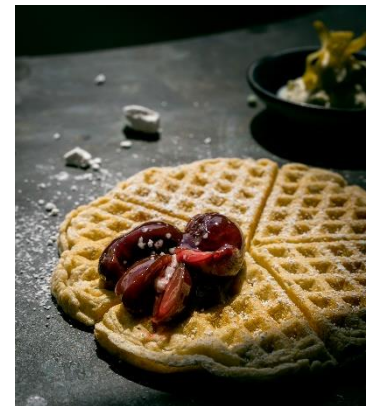
### Zutaten:

270 g  
Dinkelvollkornmehl  
100 g Haferflocken fein  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
1 EL Rohrzucker  
80 g Butter  
5 Eier  
500 ml Buttermilch  
1 EL Sonnenblumenöl  
Puderzucker zum  
Bestäuben  
Obst nach Wahl

### Zubereitung:

Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz und Zucker mischen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen, mit Eiern, Buttermilch und Sonnenblumenöl vermischen. Die Flüssigkeit nach und nach unter ständigem Rühren zur Mehlmischung geben, damit keine Klümpchen entsteht. Den Teig ca. ½ Stunde ruhen lassen. Ein Waffeleisen aufheizen. Wenn nötig mit Butter fetten und portionsweise Waffeln ausbacken. Mit Puderzucker bestäuben und klein geschnittenem Obst garnieren.

Copyright: Höhenberger Biokiste



## Bulgursalat

### Zutaten:

2 Hand voll Broccoli  
Röschen  
2 Hand voll  
Karottenwürfel  
300 g Sultaninen  
200g Walnussbruch  
1 Glas Swema  
600 ml Gemüsebrühe  
220 g Bulgur  
100 ml Olivenöl

### Zubereitung:

Zuerst Olivenöl erhitzen und die Karotten darin etwa 6 Minuten langsam anschwitzen, dann Zwiebeln und Gewürzpaste dazugeben. Etwa 2 Minuten weiter garen. Broccoli, Sultaninen und Walnussbruch hinzufügen und Hitze zuführen. Wenn alles richtig heiß ist, mit warmer Gemüsebrühe ablöschen und verrühren. Wenn die Flüssigkeit wieder das Blubbern anfängt, Bulgur hinzufügen, unterheben, von der Hitze nehmen und Deckel etwa 10 Minuten ziehen lassen. Zwischenzeitlich umrühren, damit der Bulgur von allen Seiten genug Feuchtigkeit bekommt.

Copyright: Ökokiste e.V., Baumannshof

