

23. Kalenderwoche 2017

REZEPTE

Rübstiel mit Tofu als Pizza

Zutaten:

für 4 Personen

500 g Mehl -
42 g Würfelhefe -
ca. 350 ml Wasser,
lauwarm, 1 EL Olivenöl
2 TL Salz

1-2 Bund Rübstiel
2 Eier, 1 Becher Crème
fraîche, Salz, Pfeffer
Muskatnuss
1 Päckchen Tofu
Rosso oder Rauch

Zubereitung:

ca. 15 Min. + Gehzeit + Backzeit bei 180°C ca. 20 Minuten

Mehl mit der Hefe vermischen. Wasser, Olivenöl und Salz zufügen und zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, diese mit Mehl bestäuben und in eine angewärmte, bemehlte Schüssel geben. Die Schüssel zudecken und den Teig ca. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig auf einem gefetteten Blech ausrollen und weitere 15 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Rübstiel putzen, waschen, grob klein schneiden und in wenig Wasser erwärmen, bis er zusammenfällt. Den Rübstiel abgießen, die Eier mit Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Masse auf dem Teig verteilen und mit dem Rübstiel belegen. Den Tofu klein schneiden und auf der Pizza verteilen.

Spargel mit Erdbeeren und Quinoa

Zutaten:

für 4 Personen

2 Tassen Quinoa, roh

500 g Spargel
1 - 2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
250 g Erdbeeren
30 g Pinienkerne

2 EL Balsamicoessig
Olivenöl,
3 EL Walnussöl,
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

ca. 15 Min.

Quinoa gut unter heißem Wasser waschen, abtropfen lassen und mit der doppelten Menge Wasser kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Leicht abkühlen lassen.

Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Spargel darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und in Stücke schneiden.

Nach Belieben Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.

Quinoa, Spargel und Erdbeeren in einer Schüssel geben und alles leicht vermengen. Mit Balsamico, etwas

Oliven- und

Walnussöl beträufeln.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spargel-Erdbeer-Salat mit den Pinienkernen garnieren und servieren.