

Rezepte für Donnerstag, 03. März 2022

- **Feldsalat mit Chicorée, Champignons und Walnüssen**
- **Linsenbolognese mit Makkaroni**
- **Apfelcrumble**

Die Einkaufsliste ist getrennt nach frischen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, die sie auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt möglichst unverpackt einkaufen können. Weitere Zutaten erhalten sie im Supermarkt und im Kühlregal, sowie Zutaten, die sie eventuell im Vorrat zu Hause haben.

Einkaufsliste

Frisch einkaufen:

Obst und Gemüse
250 g Feldsalat
2 Chicorée
200 g Champignons
2 Möhren
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
1 kg säuerliche Äpfel
1 Zitrone

Weitere Zutaten:

200 g rote Linsen
500 g passierte Tomaten aus dem Glas
500 g Makkaroni
100 g geriebener Käse
100 g Butter
100 g Gemahlene Haselnusskerne

Aus dem Vorrat:

Walnüsse
Honig
Tomatenmark
Olivenöl
Aceto Balsamico Essig
Instant – Gemüsebrühe
Rosmarin, getrocknet
Thymian, getrocknet
Salz und Pfeffer
Zimt
Haferflocken
Mehl
Zucker

Feldsalat mit Chicorée, Champignons und Walnüssen

Zutaten:

250 g Feldsalat
2 Chicorée
200 g Champignons
2 Schalotten
2 EL Olivenöl
4 EL gehackte Walnüsse

Für das Dressing:

3 EL Olivenöl
2 EL Aceto Balsamico Essig
1 TL Honig
Salz und Pfeffer

Arbeitsgeräte in der Küche:

Gemüsemesser
Schneidebrett
Sieb und Salatschleuder
Kleine Pfanne
Schüsselchen für das Dressing
Salatschüssel, Salatbesteck

Zubereitung:

1. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern.
2. Vom Chicorée den Strunk abschneiden, die einzelnen Blätter waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Champignons mit einem Tuch abreiben und vierteln.
4. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
5. 2 EL Olivenöl in die kleine Pfanne geben, Schalottenwürfel darin andünsten, Die Champignons zufügen und kurz anbraten.
6. Die Walnüsse grob hacken.
7. Für das Dressing alle Zutaten mischen und gut verrühren. Salatblätter, angebratene Champignons kurz mischen, mit dem Dressing beträufeln und die Walnüsse darüber streuen und schon ist der Salat fertig.

Rote - Linsen - Bolognese mit Makkaroni

Zutaten:

200 g rote Linsen
 2 Möhren
 1 Stange Lauch
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 500 g passierte Tomaten
 2 EL Tomatenmark
 2 EL Thymian, getrocknet
 2 EL Rosmarin, getrocknet
 1 EL Olivenöl
 250 ml Gemüsebrühe
 (250 ml Wasser+2 TL gekörnte Gemüsebrühe)
 100 g geriebener Käse
 Salz und Pfeffer

Außerdem: 500 g Makkaroni

Arbeitsgeräte in der Küche:

Gemüsemesser und Schneidebrett
 Schälmesser
 Knoblauchpresse
 Feines Sieb
 Großer Topf mit Deckel
 Kochlöffel
 Messbecher
 Teller
 Topf für Nudeln
 Sieb für die Nudeln

Zubereitung:

1. Rote Linsen abwiegen, in einem feinen Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2. Möhren mit dem Schälmesser schälen. Lauch putzen und waschen, längs in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und würfeln.
3. 1 EL Olivenöl in einem Topf leicht erwärmen und das kleingeschnittene Gemüse mit Knoblauch- und Zwiebelwürfeln zufügen und ca. 5 Minuten unter Rühren dünsten.
4. 2 EL Tomatenmark und die Kräuter unterrühren. Passierte Tomaten, Gemüsebrühe und Linsen dazugeben, kurz aufkochen, dann ca. 30 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren, eventuell etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, im Sieb abgießen. Nudeln und Soße auf Tellern anrichten, mit Käse bestreuen. Guten Appetit!

Apfel - Crumble

Zutaten für den Belag:

1 kg säuerliche Äpfel
Saft einer Zitrone

Zutaten für die Streusel:

120 g Mehl
100 g Haselnusskerne, gemahlen
50 g Haferflocken
100 g kalte Butter
100 g Zucker
½ TL Zimt
1 Prise Salz

Außerdem: Butter zum Einfetten der Form

Arbeitsgeräte in der Küche:

Waage
Rührschüssel
Messer und Brettchen
Quicheform oder flache Auflaufform
Zitronenpresse
Schüssel für die Apfelspalten

Zubereitung:



Backofen auf 200 Grad vorheizen

1. Äpfel schälen, in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Zitronensaft auspressen und über die Apfelspalten gießen, gut mischen und zur Seite stellen.
2. Mehl, Haselnusskerne, Haferflocken, kalte Butter, Zucker und Zimt in einer Schüssel gut vermischen.
3. Auflaufform gut einfetten. Die Apfelspalten kreisförmig reinlegen, dann die Teigkrümel gleichmäßig darauf verteilen.
4. Crumble ca. **30 Minuten im Backofen backen** bis die Streusel goldbraun und knusprig werden. Guten Appetit!