



Die Rezepte zur Folge: Lecker Snacks

Gefüllte Wraps mit Gemüse, Hühnchen oder Garnelen



Zutaten für 4 Personen:

250 g Weizenvollkornmehl (Typ 1700), plus Mehl zum Kneten und Ausrollen
ca. 125 ml Wasser

1 TL Salz

4 EL Pflanzenöl

1 Zucchini

1 Paprika

1/2 Endivie

1 rote Zwiebel

100 g Kichererbsen, gegart

3 Tomaten

1 EL Olivenöl

Saft von 1 Zitrone

1 kl. Becher Naturjoghurt (125g)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

wahlweise:

150 g geschälte Garnelen oder Shrimps, roh

1 Hühnerbrust

Zubereitung:

Mehl mit Salz, Öl und Wasser in einer Schüssel durchmischen und dann auf dem Holzbrett zu einem glatten Teig verarbeiten und gut durchkneten, dabei bei Bedarf etwas Mehl über den Teig streuen bis er nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Dann in 4 Portionen teilen und mit dem Nudelholz dünn ausrollen.

In einer beschichteten Pfanne die Wraps ausbacken und auf einen Teller legen, mit Klarsichtfolie abdecken, damit die Teigfladen nicht austrocknen.

Gemüse in Würfelschnitten. Tomaten dabei vom Kerngehäuse befreien.

In einer Pfanne mit Olivenöl, Paprika, Tomaten, Zucchini, und Zwiebel kurz durchschwenken, zum Schluss Kichererbsen (ohne Flüssigkeit), und dann die fein geschnittene Endivie unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.



Wahlweise:

Garnelen in Salzwasser für 2 Minuten blanchieren.

Hühnerbrust in Salzwasser pochiert, bis sie gar ist (ca. 12 -15 Minuten). Gekochte Hühnerbrust in Streifen schneiden.

Wraps einzeln mit der Gemüsefüllung belegen, wahlweise mit Garnelen oder Hühnerfleisch ergänzen.

Dip aus Joghurt und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer anrühren und davon jeweils ca. 1 El auf der Füllung verteilen. Wraps einrollen und für den Transport mit Alufolie einwickeln.

Rote Bete-grüne Bohnen-Salat mit Körnern und Nüssen



Zutaten für 4 Personen:

2 – 3 Rote Bete (je nach Größe)

300 g grüne Bohnen

1 rote Zwiebel

1 El Sonnenblumenkerne

1 El Kürbiskerne

2 El Walnusskerne

2 El Cashewnüsse

1 El weißer Balsamico

1 El Senf

4 El Olivenöl (oder wahlweise ersetzt mit Sonnenblumenöl und Walnussöl)

2 El Gemüsefond

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Honig

½ Bund Petersilie

Zubereitung:

Rote Bete in Salzwasser garen, schälen und in Würfel schneiden. Grüne Bohnen bissfest blanchieren, danach in kaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten.

In einer Schüssel Salz, Pfeffer, Senf mit Honig und Essig verrühren, Gemüsefond und Öle dazugeben, Vinaigrette aufschlagen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, in die Vinaigrette geben. Rote Bete und Bohnen ebenfalls in die Schüssel geben und marinieren lassen. Körner und Nüsse in einer Pfanne rösten, unter den Salat mischen, mit gehackter Petersilie garnieren.



Wirsingauflauf mit Hackfleisch und Béchamel aus dem Glas



Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Wirsing
500 g Rinderhack (oder: halb und halb)
1 Ei
1 El Senf
Salz , Pfeffer
2 TL Rosenpaprika
Optional: 1 Tl Kümmel
400 ml Milch
2 El Mehl
1 El Butter
etwas Muskatnuss
Salz
Weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Butter in einem Topf erhitzen. In der Butter das Mehl anschwitzen, mit Milch ablöschen, dabei mit dem Schneebesen glatt rühren, mit Salz, Muskat und weißem Pfeffer würzen, einkochen bis die Béchamel eine sämige Konsistenz hat.

Wirsingkopf vom Strunk befreien, waschen und die Blätter in Salzwasser blanchieren, anschließend hacken.

Optional: Kümmel anrösten und Wirsing damit würzen.

Hackfleisch mit Ei, Senf, Rosenpaprika, Salz und Pfeffer zu einem „Brät“ verarbeiten.

Weckgläser buttern, dann abwechselnd Wirsing und Hackfleisch schichten. Mit der Béchamel übergießen und im Backofen bei 160 Grad (Ober-Unterhitze) für ca. 30 - 45 Minuten backen.



Aprikosen-Vollkorn-Quiche mit Sauerrahmdip



Zutaten für 4 Personen:

250 g Dinkel-Vollkornmehl
½ Packung frische Hefe oder 1 Packung Trockenhefe
100 ml warmes Wasser
1 Ei
Prise Salz
1TL + 2 gestr. EL Rohrzucker
2 gestrichene, warme EL Butter
500 g Aprikosen
2 EL Rohrzucker
150 g Becher Sauerrahm
1/2 Zitrone
2 EL Ahornsirup oder flüssiger Honig

Zubereitung:

Dinkelmehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen und einen Teelöffel Rohrzucker und die Hefe hinein streuen. Dann 2 Esslöffel warmes Wasser auf die Hefe geben und 10 Minuten mit einem Tuch abgedeckt quellen lassen. Dann die restlichen Zutaten dazugeben und den Teig gut kneten. Teig im Ofen bei 45° Umluft für 30 Minuten gehen lassen.

Quicheform einbuttern und mit etwas Mehl bestäuben. Hefeteig in die Form geben und gleichmäßig verteilen. Boden mit einer Gabel einstechen und noch einmal 20 Minuten gehen lassen.

Aprikosen halbieren und entkernen. Aprikosenhälften auf dem Hefeteig verteilen und mit etwas Rohrzucker bestreuen. Den Kuchen bei 160° Ober-Unterhitze für ca. 40 Minuten backen.

Sauerrahm mit ein paar Spritzern Zitronensaft und Ahornsirup verrühren und als Dip zum Kuchen reichen.