



Kresse aus der Speedykiste **Kressepesto**

Zutaten:

1 Pk Kresse
1 Bund Basilikum
2 EL Pinienkerne
2 Stk Knoblauchzehen
60 g Parmesan (gerieben)
80 ml Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Die Kresse abschneiden. Den Basilikum waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kresse, den Basilikum, Parmesan und den Knoblauch mit den Pinienkerne, dem Zitronensaft und dem Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Originalrezept entnommen aus: "gutekueche.at"

Rübchen aus der Regionalkiste **Rübchen-Puffer**

„passt gut zu Nudeln“



Zutaten:

2 Möhren
500 g Rübchen
1 Zwiebel
1 Ei (Größe M)
3 EL Mehl
50 g Sonnenblumenkerne
Salz
Pfeffer
geriebene Muskatnuss
6 EL Öl
250 g Speisequark (20 % Fett i. Tr.)
150 g saure Sahne
100 g Rote Bete Sprossen
50 g Feldsalat

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Die Möhren und Rübchen schälen und waschen. Zwiebel schälen. Das Gemüse und die Zwiebel grob raspeln. Ei, Mehl und Sonnenblumenkerne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus der Puffermasse in 3 Portionen 12 Puffer braten und warm halten. Den Quark mit der sauren Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sprossen auf ein Sieb geben und kurz abspülen. Salat putzen und waschen. Die Rübchen-Puffer mit Quark und Rote Bete-Sprossen auf Tellern anrichten. Mit Feldsalat garnieren.

Originalrezept entnommen aus: "gras-huepfer.de"

Nektarinen-Traum



Zutaten für 6 Portionen:

8 Nektarinen
300 ml Ananassaft
2 EL Puddingpulver
1 EL Agavendicksaft (oder Zucker)
10 Stk. Vollkornbutterkekse
50 g Müsli
80 g Topfen
150 g Naturjoghurt
2 EL Honig

Zubereitung:

Für den Nektarinen-Traum zunächst die Haut von den Nektarinen abziehen (gelingt gut mit dem Sparschäler), dann halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Zwei Drittel vom Ananassaft in einen Topf füllen, das Fruchtfleisch zufügen und aufkochen lassen.

Bei geringer Hitze rund 10 Minuten weich kochen. Anschließend vom Herd nehmen, Topfinhalt mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zu Brei zerdrücken.

Den restlichen Ananassaft in eine Schale füllen und mit dem Puddingpulver glattrühren, anschließend unter den Nektarinenbrei ziehen. Den Agavendicksaft (alternativ Zucker) ebenfalls einrühren. Den Topf noch einmal auf den Herd stellen, kurz aufkochen und 5 Minuten ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Vollkornkekse in einen Gefrierbeutel füllen. Mit dem Nudelholz einige Male darüber fahren, bis die Kekse zerbröseln sind. Joghurt mit Topfen und Honig in eine Schale geben und sorgfältig verrühren.

Die Keksbrösel auf die Dessertgläser verteilen. Darüber das Müsli streuen. Als nächste Schicht die Hälfte des Nektarinenbreis einfüllen. Darüber die gesamte Joghurtmasse verteilen, mit der restlichen Nektarinenmasse abschließen. Die Dessertgläser mit Frischhaltefolie verschließen und mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Rezept-Tipp:

Den Nektarinen-Traum vor dem Servieren beliebig dekorieren: Mit Schokostückchen, Minzeblättern, Keksen, Waffelröllchen etc.

Originalrezept entnommen aus: "kochrezepte.at"