

März 2025 – Frühlingsfrische Rezepte

Quinoa-Salat mit Granatapfel, Feta und Gurke

- Zutaten:**

 - 1 Tasse Quinoa
 - 1/2 Granatapfel, Kerne
 - 100 g Feta, zerbröseln
 - 1/2 Gurke, gewürfelt
 - 1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt
 - 2 EL Olivenöl
 - Saft von 1 Limette
 - Salz und Pfeffer
 - 1 Handvoll frische Minze, gehackt
- Zubereitung:**

 1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.
 2. Gurke und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen.
 3. In einer großen Schüssel die Quinoa mit Gurke, Zwiebel und Granatapfelkernen vermengen.
 4. Mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Den zerbröselten Feta und die frische Minze unterheben.
 5. Tipp: Für zusätzlichen Geschmack kannst du noch eine Handvoll Walnüsse oder Pistazien hinzufügen.



Zitronen-Parmesan-Risotto

- 

Zutaten:

 - 1 Tasse Risottoreis
 - 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
 - 2 TL Olivenöl
 - 1/2 Tasse Weißwein (optional)
 - 500 ml Gemüsebrühe
 - 1 TL Zitronenschale
 - 1 EL Zitronensaft
 - 50 g Parmesan, frisch gerieben
 - Salz und Pfeffer
- Zubereitung:**

 1. Zwiebel in Olivenöl anbraten, bis sie weich wird. Den Reis hinzufügen und kurz anrösten, bis er glasig ist.
 2. Den Weißwein (optional) hinzufügen und einkochen lassen. Nach und nach die Gemüsebrühe hinzugießen, dabei immer rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.
 3. Wenn der Reis gar ist, Zitronensaft und -schale unterrühren. Den Parmesan einmengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 4. Das Risotto cremig anrichten und nach Belieben mit frischen Kräutern oder noch mehr Parmesan servieren.
 5. Tipp: Das Risotto kann auch mit gebratenem Hähnchen oder geröstetem Gemüse ergänzt werden.

Baked Sweet Potatoes mit mediterranem Gemüse

- Zutaten:**

 - 2 Süßkartoffeln
 - 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
 - 1 kleine Aubergine, gewürfelt
 - 2 Tomaten, gewürfelt
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 TL getrockneter Oregano
 - 1 TL Balsamico-Essig
 - Frische Basilikumblätter
 - 100 g Feta oder Ziegenkäse
 - Salz und Pfeffer
- Zubereitung:**

 1. Süßkartoffeln der Länge nach halbieren und bei 200° C ca. 25-30 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich sind.
 2. In der Zwischenzeit das Gemüse (Zucchini, Aubergine und Tomaten) in einer Pfanne mit Olivenöl und Oregano anbraten. Wenn das Gemüse weich ist, mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
 3. Die gerösteten Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und das Gemüse darauf verteilen. Nach Belieben Feta oder Ziegenkäse darüber bröseln und mit frischem Basilikum garnieren.
 4. Tipp: Für mehr Frische kann noch ein Spritzer Zitronensaft über das Gemüse gegeben werden.

