

REZEPT DER WOCHE



ENTDECKE UNSERE
VERRÜCKTEN REZEPTE

AUF BLU-SCHMECKT.DE UND IN UNSEREN KANÄLEN





REZEPT DER WOCHE

Zucchininudeln mit Bärlauch

....und Blu-Tomaten

Für 2 Portionen



Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 15 Min.



Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

200 g Blu Blu-Cherrytomaten
2 Stück Blu-Zucchini
100 g Blu-Bärlauch
1 Zwiebel
2 Blu-Knoblauchzehen
4 EL Rapsöl
200 g Frischkäse
100 ml Milch
4 EL geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer & Paprikagewürz

Geht auch mit
allen anderen Blu-Tomaten
(außer Rose-Crush)

Und so geht's:

Die Tomaten halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend mit 1 EL Rapsöl beträufeln und im auf 180°C vorgeheizten Ofen für etwa 15 Minuten garen.

Währenddessen die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghettiform bringen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, den Bärlauch grob hacken.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Bärlauch darin etwa 3 Minuten dünsten.

Nun den Frischkäse und die Milch einrühren bis eine cremige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die Zucchininudeln in die Soße geben, etwa 2 Minuten darin schwenken. Anschließend mit den Ofentomaten und frisch geriebenem Parmesan servieren.

Echt lecker!







Tabouleh-Salat

Mit Blu-Himbeeren

Für 4 Portionen

 Zubereitungszeit: 35 Min.

 Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

- 200 g Bulgur
- 30 g Blu-Petersilie, glatt
- 4 Stiele Blu-Minze
- 8 Stück Blu-Tomate Dark Tom
- 2 Stück Frühlingszwiebeln
- 1 TL Cumin
- 1 TL Chiliflocken
- 8 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Orangen
- 200 g Blu-Zuckererbsen
- 50 g Blu-Schnittsalat
- 50 g Blu-Mangold
- 18 Stück Blu-Himbeeren
- Salz & Pfeffer

Geht auch mit allen anderen Blu-Tomaten

Und so geht's:

Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten. Petersilie und Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken. Tomaten ebenfalls waschen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Alles miteinander vermengen und mit Cumin, Chiliflocken, 6 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit dem restlichen Olivenöl verrühren.

Die Orangen waschen, schälen und in Filets schneiden.

Zuckererbsen waschen und kurz blanchieren.

Den Schnittsalat und Mangold gründlich waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Alle Zutaten mit dem Zitronen-Dressing vermengen, anrichten und zum Schluss mit Himbeeren garnieren.

Lass es dir schmecken!

