



Rezeptfahrplan


- Woche 10: Bärlauchbrot
- Woche 11: Pasta mit Flower Sprout
- Woche 12: Zucchini nudeln mit Bärlauch
- Woche 13: Bulgur-Salat
- Woche 14: Tomatensalat mit Andenbeere
- Woche 15: Grünkernsalat mit Rhabarber
- Woche 16: Tabouleh-Salat
- Woche 17: Gemüse-Crumble
- Woche 18: Scharfer Tomatendrink mit Kräutern
- Woche 19: Zucchini suppe Minz me up
- Woche 20: Erdbeerlimonade
- Woche 21: Kräuter-Gemüsebrot
- Woche 22: Wassermelonen-Pasta-Salat
- Woche 23: Pinsa mit Kürbis Hummus
- Woche 24: Basilikum cremesuppe
- Woche 25: eingelegte Zucchini
- Woche 26: Burrata-Tomaten Ciabatta
- Woche 27: Cremiges Basilikum eis
- Woche 28: Chimichurri


Passend zu den Rezepten bieten wir ein Themenposter an. Sie können es bequem auf unserer Homepage herunterladen oder mit Ihrer nächsten Bestellung mitbestellen.



Bärlauchbrot

Für 4 Portionen

 Zubereitung incl. Gehzeit: 2 Std.

 Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

50 g Blu-Bärlauch
500 g Mehl (Type 550)
1 Pck. Trockenhefe
1 EL Zucker
2 TL Salz
50 ml Olivenöl
1 EL Meersalz

Und so geht's:

Mehl, Trockenhefe, Zucker, Salz, Olivenöl und 300 ml lauwarmes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend den Teig abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Den Bärlauch fein schneiden, unter den Teig kneten und diesen zu einem Brotlaib formen. Den Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, abdecken und erneut 30 Minuten gehen lassen.

Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Laib mit 3 EL Wasser bestreichen und mit Meersalz und 1 EL Mehl bestäuben.

Im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 40 Minuten backen.

Anschließend das Brot auf einem Gitter auskühlen lassen.

Einfach lecker!







Pasta mit Flower Sprout

Mit Blu-Flower Sprout und Blu-Kräutern

Für 2 Portionen

 Zubereitungszeit: 30 Min.

 Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

250 g Blu-Flower Sprout
 250 g Pasta
 100 g getrocknete, in Öl
 eingelegte Tomaten
 100 ml Gemüsebrühe
 2 Blu-Knoblauchzehen
 3 Zweige Blu-Kräuter
 (z.B. Blu-Thymian, Blu-
 Rosmarin, Blu-Olivenkraut,...)
 Olivenöl
 Salz, Pfeffer & Chili
 100 ml Sahne (optional)

Und so geht's:

Die Pasta in Salzwasser al dente kochen. Beim Abgießen das Nudelwasser auffangen und die Flower Sprout Röschen für 2 – 3 Minuten darin blanchieren. Die Knoblauchzehen fein hacken und die Tomaten in Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Tomaten kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, anschließend Flower Sprout, Pasta und Blu-Kräuter (z. B. Blu-Thymian oder Blu-Rosmarin) hinzugeben. Alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Optional: Für einen cremige Variante Sahne dazugeben, einmal aufkochen lassen und erneut abschmecken.
 Exzellent!





Zucchiniudeln 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

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

Echt lecker!







Bulgur-Salat

Mit Blu-Kräutern & Blu-Gemüse

Für 4 Portionen

 Zubereitungszeit: 45 Min.

 Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

150 g Bulgur
 400 g Blu-Cherrytomaten
 3 Blu-weiße Snack-Gurken
 200 g Schafskäse
 5 Stiele Blu-Minze
 5 Stiele Blu-Petersilie glatt
 1 Bio-Orange
 4 EL Limettensaft
 10 EL Aceto Balsamico bianco
 10 EL Olivenöl
 Salz & Cayennepfeffer

Geht auch mit:
 allen anderen Blu-Tomaten
 (Rose Crush in Stücke schneiden)
 allen anderen Blu-Gurken

Und so geht's:

Bulgur nach Packungsanleitung garen und anschließend gut abkühlen lassen.

Währenddessen die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurken waschen, längs halbieren und würfeln. Den Schafskäse in grobe Würfel schneiden. Die Minz- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen und den Rest grob hacken. Die Schale einer halben Orange fein abreiben und 8 EL Saft auspressen. Für die Vinaigrette den Orangenschalenabrieb, Orangen- & Limettensaft, Aceto Balsamico, Olivenöl, Salz & Cayennepfeffer in einer Schüssel gut verrühren.

Bulgur, Tomatenhälften, Gurkenwürfel, Schafskäse, Minze und Petersilie miteinander vermengen. Die vorbereitete Vinaigrette darüber geben und alles gut vermischen. Den Salat 20 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren die beiseitegelegten Kräuterblättchen dekorativ auf dem Salat verteilen.

Echt lecker!







Tomatensalat mal anders

Mit Blu-Tomaten und Blu-Andenbeeren

Für 1 Portion

 Zubereitungszeit: 15 Min.

 Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

250 g Blu-Dark Tom
100 g Blu-Andenbeeren
½ Blu-Paprikaschote
2 EL Olivenöl
2 EL Pflanzenöl
½ TL Honig
3 EL Wasser
1 – 2 Limetten
1 kleine Blu-Chilischote
1 Blu-Knoblauchzehe
einige Blätter Blu-Basilikum
Salz & Pfeffer

Geht auch mit
allen anderen Blu-Tomaten

Und so geht's:

Tomaten, Paprika und Andenbeeren in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
Den Honig mit 3 EL Wasser verrühren, Olivenöl, Pflanzenöl und den Saft von 1 – 2 Limetten hinzufügen.
Die Chilischote entkernen und wie auch Knoblauch und Basilikum fein hacken. Alles dazugeben und miteinander vermengen.
Jetzt nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf die Gabel, fertig, los!





REZEPT DER WOCHE

Grünkernsalat

Mit Blu-Rhabarber und Blu-Kräutern

Für 4 Portionen



Vorbereitungszeit:
ca. 10 Stunden (einweichen)
Zubereitungszeit: 30 Minuten



Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

- 1 Tasse Grünkern
- 6 Stangen Blu-Rhabarber
- 4 EL Olivenöl
- ½ Blu-Chili (fein gehackt)
- 1 TL Honig
- 150 ml Orangensaft
- 2 EL weißer Balsamico
- 20 g Blu-Kräuter (fein gehackt)
- 100 g Schafskäse
- 1 Handvoll Blu-essbare Blüten
- Salz & Pfeffer

Und so geht's:

Grünkern über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, den Grünkern darin etwa 15 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Enden des Rhabarbers entfernen und den Rest in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, den Rhabarber darin etwa 1 Minute anbraten. Chilis und Honig untermischen, kurz mitbraten und mit Orangensaft ablöschen. Kurz köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den abgekühlten Grünkern mit den Rhabarberstücken, Balsamico, verschiedenen Blu-Kräutern (z. B. Verbene, Basilikum, Thymian, Minze, was gerade im Garten vorhanden ist) und dem restlichen Öl vermengen und einige Minuten ziehen lassen. Schafskäse in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Den Salat anrichten, mit den Schafskäsestücken und den essbaren Blüten garnieren.







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!





REZEPT DER WOCHE

Gemüse-Crumble

Mit Blu-Gemüse und Blu-Kräutern

Für 1 Crumble



Zubereitungszeit: 30 Min.
Garzeit: 30 Min.



Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

- 2 rote Blu-Paprika, gewürfelt
- 1 Blu-Zucchini, gewürfelt
- 200 g Blu-Tomaten, halbiert
oder geviertelt
- 100 g getrocknete Tomaten,
gehackt
- 3 Schalotten, gewürfelt
- 2 Blu-Knoblauchzehen,
gehackt
- 2 Dosen à 400 g gehackte
Tomaten
- 200 g Feta, zerbröseln
- 1 TL Salz
- 0,5 TL Pfeffer
- 1 Zweig Blu-Oregano, gezupft
- 1 Zweig Blu-Thymian, gezupft
- 100 g Mehl
- 50 g Parmesan, gerieben
- 50 g feine Haferflocken
- 50 g Butter, gewürfelt

Und so geht's:

Für die Gemüsefüllung:

Das geschnittene Gemüse und die gehackten Tomaten in einer großen Schüssel gut miteinander vermischen. Den Feta hinzufügen und die Mischung mit Salz, Oregano, Thymian und Pfeffer abschmecken. Alles gründlich vermengen und die Gemüsemasse in eine Auflaufform geben.

Für den Crumble:

Mehl, Parmesan, Haferflocken und Butter mit den Händen kurz zu einem krümeligen Teig verkneten. Anschließend die Teigkrümel gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen.

Die Auflaufform in den auf 180°C vorgeheizten Backofen stellen und etwas 30 Minuten backen, bis der Crumble goldbraun ist.

Das fertige Gericht mit einem Dip nach Geschmack (z. B. Kräuterdip oder Tzatziki) servieren und mit frisch geschnittenem Blu-Schnittlauch garnieren.

Echt lecker!







Scharfer Tomatendrink

Mit Blu-Kräutern

Für 2 Gläser

 Zubereitungszeit: 30 Min.

 Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

- 1 Blu-Snack-Chili
- 1 rote Zwiebel
- 400 g Blu-Tomaten
- 1 Bund Blu-Kräuter
(Basilikum, Petersilie, Dill, ...)
- 2 EL Joghurt
- Salz
- 1 TL Honig
- 125 ml Mineralwasser

Geht auch mit
allen anderen scharfen Blu-Chilis
& allen anderen Blu-Tomaten

Und so geht's:

Die Chili waschen, halbieren, entkernen, die weißen Innenhäute entfernen und fein hacken.

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, mit heißem Wasser überbrühen, häuten und vierteln.

Die frischen Kräuter waschen, trocken tupfen, fein hacken.

Alle Zutaten, bis auf das Mineralwasser, in einen Mixer geben, fein pürieren, abschmecken, dann mit Mineralwasser auffüllen, nochmal kurz aufmixen und in hohe Gläser gießen. Mit Joghurt, Zwiebelwürfeln und Dill anrichten.
Einfach genießen!





REZEPT DER WOCHE

Zucchinisuppe Minz me up

Blu-Zucchini & Blu-Minze

Für 4 Personen



Zubereitungszeit: 25 Min.



Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

- 800 g Blu-Zucchini
- 2 Schalotten
- 1 Blu-Knoblauchzehe
- 1 rote Blu-Chili
- 3-4 EL Olivenöl
- ¾ L Gemüsebrühe
- 4 Stiele Blu-Minze
- 100 g Sahnejoghurt
- ½ Bio-Zitrone
- Salz & Pfeffer

Und so geht's:

Zucchini, Schalotten und Knoblauch putzen bzw. schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Chili waschen und in feine Ringe schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin etwa 3 Minuten andünsten. Anschließend die Brühe dazugießen, aufkochen und zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die Minze waschen und die Blätter in die Suppe geben. Mit einem Stabmixer die Suppe fein pürieren, dabei 2 EL Joghurt unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe anrichten und nach Belieben mit Zitronenschale, einem Klecks Joghurt, feinen Chilistreifen und frischer Minze garnieren. Guten Appetit!





REZEPT DER WOCHE

Erdbeerlimonade

Mit Blu-Erdbeeren und Blu-Kräutern

Für 2 Gläser



Vorbereitungszeit: 5 Min.
Zubereitungszeit: 5 Min.



Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

250 g reife Blu-Erdbeeren
1 Zitrone
2 EL Honig
5 – 10 Blätter Blu-Basilikum
oder Blu-Minze, Blu-Melisse
200 ml Mineralwasser spritzig
Eiswürfel nach Bedarf

Kräuter, wie du sie magst!

Und so geht's:

Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und das Grün entfernen.
Für die Dekoration eine Erdbeere halbieren und einschneiden. Die Zitrone halbieren und eine Zitronenscheibe einschneiden.
Die Erdbeeren zusammen mit dem Saft der halben Zitrone, Honig, etwas Basilikum, Minze oder Melisse mit Mineralwasser fein pürieren.
Nach Belieben noch etwas Honig hinzufügen.
Die Limonade auf 2 Gläser verteilen. Optional Eiswürfel hinzugeben. Die Gläser mit der Erdbeer- und Zitronenscheibe dekorieren und sofort kalt servieren.
Erfischend!





REZEPT DER WOCHE

Kräuter-Gemüsebrot Mit Blu-Kräutern und Blu-Gemüse

Für 1 Brot



Vorbereitungszeit: 20 Min.
Garzeit: 45 Min.



Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

- 1 Handvoll frische Blu-Kräuter
(Blu-Oregano, Blu-Thymian,
Blu-Salbei, etc.)
- 6 Eier
- 1 EL Olivenöl
- ¼ l Milch
- 270 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 170 g geriebenen Parmesan
- 1 Frühlingszwiebel
Oliven entkernt
- 1 Tasse klein geschnittenes
Gemüse (z. B. Blu-Zucchini,
Blu-Paprika, Blu-Kürbis,
Blu-Aubergine etc.)

Gemüse und Kräuter
wie du sie magst.

Und so geht's:

- Eine Kastenform mit Olivenöl einfetten oder mit Backpapier auslegen.
Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Die Stiele der Kräuter entfernen und fein hacken.
- Eier mit Olivenöl in eine Schüssel geben, gut verrühren, Milch hinzufügen
und erneut vermengen.
- Das Mehl in eine separate Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde
formen und die Ei-Milch-Mischung hineingießen. Alles zu einem glatten
Teig vermengen.
- Geriebenen Parmesan, fein gewürfelte Frühlingszwiebeln, klein
geschnittene Oliven und eine Tasse geschnittenes Gemüse deiner Wahl
untermischen.
- Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und 40 – 50 Minuten im
Ofen backen.
- Genieße das Brot noch warm, direkt aus dem Ofen.
Unvergleichlich!





REZEPT DER WOCHE

Wassermelonen-Pasta-Salat

Mit Blu-Minze und Blu-Wassermelone

Für 4 Portionen



Zubereitungszeit: 25 Min.



Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

400 g Nudeln
800 g Blu-Wassermelone
8 – 10 Blu-Snack-Gurken
3 Frühlingszwiebeln
20 g Blu-Minze
150 g Feta
4 EL Weißweinessig
8 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup
Salz & Pfeffer

Geht auch mit
allen Blu-Minzen &
der weißen Blu-SnackGurke

Und so geht's:

Die Nudeln gemäß Packungsanweisung al dente kochen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Die Wassermelone vierteln, das Fruchtfleisch von der Schale trennen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Gurken waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Feta abtropfen lassen und grob zerbröckeln.

Essig, Öl und Ahornsirup in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta mit Melone, Gurken, Frühlingszwiebeln und Minze mit den Dressing vermengen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Den Salat auf den Tellern anrichten und mit den Fetastücken bestreuen. Echt lecker!







Pinsa mit Kürbis Hummus

Mit Blu-Balkon-Hokkaido

Für 4 Portionen

 Zubereitungszeit: 20 Min.
Garzeit: 30 Min.

 Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

- 4 Stück Pinsa-Böden
- 250 g Butter
- 3 Blu-Knoblauchzehen
- 1 Blu-Balkon-Hokkaido
- 6 EL Olivenöl
- 1 Zweig Blu-Thymian
- 230 g Kichererbsen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Tahin (Sesam-Paste)
- Salz

Und so geht's:

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
Den Hokkaido halbieren, entkernen und die Hälfte in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einem Backblech verteilen und 2 EL Olivenöl und einige Blättchen frischen Thymian darüber verteilen.
Im Ofen etwa 25 Minuten rösten bis das Kürbisfleisch weich und die Schale zart ist. Anschließend abkühlen lassen.
Das Kürbisfleisch mit den Kichererbsen, 1 Knoblauchzehe, dem Saft und Abrieb einer halben Zitrone, Tahin und ½ TL Salz in einen leistungsstarken Mixer geben. Alles auf höchster Stufe pürieren, bis eine glatte und cremige Konsistenz entsteht.
Sollte der Hummus zu dick sein, noch etwas Wasser hinzufügen und nochmals abschmecken.
Zwei Knoblauchzehen fein reiben und mit der weichen Butter vermengen. Die Butter-Mischung auf die Pinsen verteilen und diese im vorgeheizten Ofen bei 250°C Umluft für 5 Minuten backen.
Das Gericht servieren und mit dem Hummus genießen.
Essen ist Freude!







Basilikumcremesuppe

Mit Blu-Basilikum und Blu-Petersilie

Für 4 Portionen

 Zubereitungszeit: 15 Min.

 Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

- 30 g Blu-Basilikum
- 20 g Blu-Petersilie
- 2 Blu-Knoblauchzehen
- 1 EL Pinienkerne
- 150 g Crème fraîche
- 1 L Gemüsebrühe
- 1 EL Butter
- Salz & Pfeffer
- Blu-essbare Blüten

Und so geht's:

Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Knoblauchzehen schälen, grob zerkleinern und zusammen mit den Petersilien- und Basilikumblättchen, den Pinienkernen und 3 EL Crème fraîche im Mixer fein pürieren. Die Gemüsebrühe erhitzen und die Kräutercreme langsam unterrühren. Anschließend die Butter zur Suppe geben und mit einem Stabmixer aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Tassen oder Schalen füllen. Zum Servieren einen Klecks Crème fraîche auf die Suppe geben und nach Belieben mit den essbaren Blüten dekorieren. Delizios!







Eingelegte Zucchini

Mit Blu-Kräutern & Blu-Chilis

Für 6 Gläser
á 500 ml

 Zubereitungszeit: 30 Min.

 Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

- 2 kg Blu-Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 3 Blu-Knoblauchzehen
- 2 Blu-Chilis
- 2 Zweige Blu-Rosmarin
- 2 Zweige Blu-Thymian
- 500 ml weißer Balsamico-Essig
- 200 g Zucker
- 3 EL Salz
- 1 EL Pfefferkörner
- 750 ml Wasser

Und so geht's:

Die Einmachgläser 10 Minuten lang in einem großen Topf auskochen und anschließend auf sauberen Küchentüchern abtropfen lassen. Zucchini gründlich waschen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chilischoten abspülen und längs halbieren.

Rosmarin und Thymian waschen, trocken tupfen und grob hacken. Essig, Zucker, Salz, Pfefferkörner und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch, Chilis und Kräuter hinzufügen und alles etwa 3 Minuten kochen lassen.

Alles in die vorbereiteten Einmachgläser füllen, diese randvoll auffüllen und sofort fest verschließen. Die Gläser für etwa 10 Minuten auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Einfach exzellent!





Burrata-Tomaten Ciabatta

Mit Blu-Tomaten und Blu-Kräutern

Für 4 Portionen



Zubereitungszeit: 20 Min.
Backzeit: 3 Min.



Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

- 1 kleines Ciabatta
- 100 g Blu-Cherrytomaten
- 100 g Blu-Dark Tom Tomaten
- 1 Handvoll Blu-Rucola
- 1 Blu-Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Kugel Burrata
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamico
- Salz & Pfeffer

Geht auch mit allen anderen Blu-Tomaten

Und so geht's:

Rucola waschen und gründlich trocken tupfen. Ciabatta längst halbieren und mit etwa 2 EL Olivenöl beträufeln. Mit der Schnittfläche nach unten in einer Pfanne goldbraun rösten. Die geschälte Knoblauchzehe anschließend über das geröstete Brot reiben und mit Salz bestreuen.

Die Tomaten waschen und halbieren. Basilikumblätter abzupfen, waschen, trocken tupfen und fein hacken. Beides in eine Schüssel geben und mit weißem Balsamico, dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Ciabatta zunächst mit frischem Rucola belegen. Die Burrata darauf platzieren und etwas verteilen. Zum Schluss die marinierten Tomatenhälften darauf anrichten und servieren. Einfach lecker!







REZEPT DER WOCHE

Cremiges Basilikumeis

Ohne Eismaschine

Für 1 Kastenform

 Zubereitungszeit: 20 Min.

 Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

Saft einer Bio-Zitrone
 Abrieb einer Bio-Zitrone oder
 Bio-Limette
 25 g Blu-Basilikum
 130 g Puderzucker
 200 g Schlagsahne
 150 g Naturjoghurt oder
 griechischer Joghurt

Und so geht's:

Die Basilikumblätter fein pürieren.

Puderzucker und Zitronenabrieb hinzufügen und alles gut miteinander
 verrühren.

Anschließend die Sahne, den Joghurt und den Zitronensaft dazugeben
 und gut umrühren bis eine cremige Masse entsteht.

Die Eismasse entweder in kleine Förmchen oder eine Kastenbackform
 geben und über Nacht ins Gefrierfach stellen.

Das Eis hält sich ein bis zwei Wochen im Gefrierschrank ,ohne dass es
 etwas von seiner Cremigkeit verliert.
 Einfach erfrischend!







Chimichurri

Argentinische Kräutersauce

Für 8 Portionen

 Zubereitungszeit: 10 Min.

 Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten:

30 g Blu-Petersilie
3 Blu-Knoblauchzehen
2 kleine Blu-Chilischoten
120 ml Olivenöl
2 EL Rotweinessig
¾ TL Oregano
1 TL grobes Meersalz
Pfeffer

Und so geht's:

Die Petersilie gründlich waschen, trocken tupfen und anschließend fein hacken.

Den Knoblauch schälen, die Chilischoten waschen und beides ebenfalls fein hacken.

Petersilie, Knoblauch und Chili mit Essig, Öl, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen. Die Mischung mindestens 10 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen optimal entfalten. Der Geschmack wird noch intensiver, wenn du das Chimichurri über Nacht im Kühlschrank stehen lässt.

Das Rezept kann nach Belieben abgewandelt werden.

Zusätzliche Kräuter geben einen anderen Pfiff, außerdem kann man auch Schalotten oder Limettensaft hinzufügen.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

