

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Randen-Wirz-Buddha-Bowl



Monatsmenü Februar 2019 / 4 Personen

800 g	Randen, roh, geschält	in 1 cm dicke Scheiben schneiden
100 g	Butter, weich	
2	Zweige Thymian, ge- zupft	
2 Msp.	Kreuzkümmel Salz, Pfeffer	Raden in Butter und Gewürzen wenden. Auf ein Backpa- pier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten garen
100 g	Wirz oder Federkohl	in kleine Stücke zupfen
50 g	Pinienkerne	grob hacken
		beides zum Randen zugeben, gut mischen und für weitere 10 Minuten fertig garen
250 g	Bulgur oder Couscous	Salzwasser aufkochen. Bulgur hineingeben und etwa 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren auf kleiner Stufe köcheln lassen
250 g	Halbfettquark	
2 EL	Tahinipaste	
1 EL	Sesam, geröstet	
	Salz, Pfeffer	alle Zutaten vermischen und abschmecken
		Randen-Wirzmischung auf dem Bulgur verteilen. Sesam- Quark dazugeben

Die Ebenrainköchin wünscht "ä Guete".

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken