

Rezepte der Woche

für deine Biokiste

Zutaten

2 rote Zwiebeln
600 g Süßkartoffeln
500 g Kartoffeln Linda
3 EL Brat- & Backöl
3 Romatomen
1 Glas Passierte Tomaten
2 EL Erdnussmus
100 g Erdnüsse, geröstet
2 Lorbeerblätter
300 ml Gemüsebrühe
Salz + Pfeffer

Erdnuss-Kartoffel-Gulasch

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.
Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten glasig dünsten.
Romatomen waschen und klein würfeln.
Süßkartoffeln, Kartoffeln, Romatomen, Lorbeerblätter und passierte Tomaten zufügen.
Kurz mitbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
Im geschlossenen Topf ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
Sobald die Kartoffeln gar sind, Erdnussmus und 70 g Erdnüsse unterrühren.
Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblätter entfernen.
Auf Tellern portionieren und mit den restlichen Erdnüssen garniert servieren!

Richtig schön deftig! ☺

Zutaten

1 kleiner Spitzkohl
3 Möhren
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 Prise Chili
350 g Jasminreis
Salz
4 EL Kokos- oder Bratöl
100 g Cashewkerne
3 Eier
1 TL Rohrohrzucker
7 EL Sojasoße

Gebratener Reis mit Spitzkohl

Spitzkohl putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und Viertel quer in 2 mm dünne Streifen schneiden. Möhren schälen und mit einem Julienneschäler oder mit dem Messer in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Reis mit 500 ml Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen.
1 EL Öl in einer großen Pfanne (noch besser im Wok) erhitzen und Cashewkerne darin unter Rühren hellbraun anrösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
Restlichen 3 EL Öl in derselben Pfanne bzw. im selben Wok erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und eine Prise Chili darin ca. 2 Minuten anschwitzen.
Eier verquirlen, zusammen mit dem Gemüse in den Wok geben und unter Rühren ca. 4 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Zucker und Sojasauce untermischen, Reis zufügen und weitere 5 Minuten anbraten. Mit Salz abschmecken.
Mit Cashewkernen bestreuen und servieren!

Super schnell & ein bisschen Asia-Feeling nach Hause geholt! ☺

Zutaten

Für den Teig:
80 g Butter
160 g Dinkelmehl 630
150 g Rohrohrzucker

Für den Belag:
750 g Orangen
3 EL Orangensaft
2 Eier
2 EL Butter
Puderzucker

Tarte à l'orange

Für den Teig Butter ca. 1 cm groß würfeln und mit Mehl, 50 g Rohrohrzucker und 3 EL kaltem Wasser mit den Händen zu einem Teig verkneten.
Luftdicht (z. B. in einer Vorratsdose) ca. 30 Minuten kühl stellen.
Inzwischen Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Außenhaut entfernt wird. Hierzu zunächst den Boden und den Deckel der Früchte entfernen, sie anschließend auf die Arbeitsfläche stellen und die Schale und weiße Haut von oben nach unten abschneiden. Nun die Orangen quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
Eier mit dem Schalenabrieb einer Orange, 3 EL Orangensaft und Zucker schaumig rühren.
Eine Tarteform mit etwas Butter einfetten und den Teig mit den Händen hineindrücken.
Guss auf den Teig gießen, mit Orangenscheiben belegen und mit Butterflöckchen bestreuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 45 Minuten backen, abkühlen lassen und dann mit Puderzucker bestreut servieren!

Am Wochenende mit einer Tasse Tee oder Kaffee genießen! ☺

Viel Spaß beim Ausprobieren und einen guten Appetit wünscht dein Team von Biobote Emsland!