

Rezepte der Woche

für deine Biokiste

Zutaten

1 Bund Sprossen-Brokkoli
200 g Steinchampignons
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 EL Brat- & Backöl
200 g Sahne
1 Liter Gemüsebrühe
400 g Spaghetti
Salz + Pfeffer
40 g Parmesan
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

Sprossen-Brokkoli-Pasta mit Steinchampignons

Sprossen-Brokkoli waschen und die Enden abschneiden. Alles andere in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Auch die Blätter können verwendet werden. ☺
Steinchampignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und 3 EL Saft auspressen.
Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen.
Sprossen-Brokkoli und Pilze zugeben und weitere 3 Minuten mitdünsten.
Mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen, Pasta zufügen, dabei ggf. mittig durchbrechen.
1 TL Salz und Zitronenabrieb zugeben und bei hoher Hitze aufkochen.
Anschließend bei mittlerer Hitze im offenen Topf ca. 8-10 Minuten garen.
Ab und zu umrühren und ggf. etwas Wasser zugeben, falls die Nudeln nach der Garzeit noch nicht al dente sein sollten.
In der Zwischenzeit Parmesan grob reiben. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Zitronensaft und Petersilie unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit Parmesan bestreut servieren und genießen! ☺

Zutaten

250 g Beluga Linsen
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
450 g Zucchini
2 EL Brat-Ölivenöl
80 g Mandelblättchen
300 ml Gemüsebrühe
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
Salz + Pfeffer
1 Zitrone
8 Saat-Mandelbrot

Zucchini-Linsen-Süppchen

Linsen nach Packungsanleitung kochen.
Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebelwürfel darin ca. 2 Minuten andünsten.
Zucchiniwürfel und Mandelblättchen zugeben und weitere 4 Minuten mitdünsten.
Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
Zusammen mit der Zucchini-Brühe fein pürieren. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben.
Den Saft auspressen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken und nochmal erhitzen. Die Linsen unterrühren und mit getoastetem 8-Saat-Mandel-Brot servieren.

Zutaten

1 Kohlrabi
2 EL Brat- & Backöl
4 EL Senf, mittelscharf
Salz + Pfeffer
1 Stange Porree
75 g Emmentaler
75 g Schmand
1 EL Akazienhonig
 $\frac{1}{2}$ TL Dill, getrocknet
Mehrkornbrötchen
1 Landgurke

Kohlrabi-Cheeseburger

Kohlrabi schälen, waagrecht halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
1 EL Bratöl, 2 EL Senf, 1 TL Salz und eine Prise Pfeffer verrühren.
Kohlrabischeiben damit rundherum dick einpinseln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 230°C ca. 15 Minuten backen.
Porree putzen, längs halbieren, waschen und quer in dünne Halbringe schneiden.
Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Porree darin ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Abkühlen auf einen Teller ausbreiten.
Für die Soße Schmand, 2 EL Senf, Honig, $\frac{1}{4}$ TL Salz, eine Prise Pfeffer und $\frac{1}{2}$ TL Dill verrühren.
Käse fein reiben, mit Porree vermengen und gleichmäßig auf den Kohlrabischeiben verteilen.
Weitere 5-6 Minuten im Ofen backen, bis der Käse leicht gebräunt ist.
Brötchen durchschneiden, die unteren Hälften mit der Schmand-Senf-Soße bestreichen, Kohlrabi-Cheeseburger-Patties darauf geben, obere Brötchenhälfte darauflegen und sofort servieren. Mit einem frischen Gurkensalat servieren!

Optional:
Pommes

Dazu passen außerdem Pommes! ☺

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