

KÜCHENBOTSCHAFT

REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**



KW17

Zutaten

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g getr. Tomaten
1 Blumenkohl
2 EL Brat-Olivenöl
350 ml Gemüsebrühe
250 ml (Hafer-) milch
400 g Tagliatelle
Salz + Pfeffer
1 Zitrone
1 Bund Petersilie

Optional:
Parmesan/Montello

Pasta mit Blumenkohlcreme

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden.
Blumenkohl putzen, in daumengroße Röschen zerteilen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Öl in einem großen Topf erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen.
Blumenkohl zugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten mit andünsten.
Mit Gemüsebrühe und Hafermilch ablöschen, kurz aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen.
Zitrone waschen, trockenreiben, 1 TL Schale fein abreiben und 1 EL Saft auspressen.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Blumenkohl-Mischung cremig pürieren.
Schalenabrieb, Zitronensaft, Tomaten und Petersilie unterrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und sofort mit der Soße vermengen.
Fertig! ☺
Wer mag, streut noch etwas Parmesan oder Montello über die Pasta.

Zutaten

1,5 kg Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
600 ml Gemüsebrühe
4 EL Brat- & Backöl
Salz + Pfeffer
1 Glas Kapern
1 Bd. Frühlingszwiebeln
75 g Sonnenblumenkerne
100 g Pecorino
1 Salat der Woche
1 Schlangengurke
1 rote Paprika

Kartoffelsotto mit Frühlingszwiebeln

Kartoffeln schälen, waschen und ca. 1,5 cm groß würfeln.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und warmhalten.
2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen.
Kartoffeln zugeben und bei hoher Hitze ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten.
500 ml Gemüsebrühe zugeben, aufkochen lassen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei immer wieder umrühren.
Kapern in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.
Für das Pesto Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
Den grünen Teil zur Seite legen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen.
Sonnenblumenkerne und die hellen Frühlingszwiebelringe ca. 5 Minuten anbraten.
Mit restlicher Gemüsebrühe (100ml) ablöschen und grob pürieren.
Etwas abkühlen lassen. Pecorino fein reiben.
Die Hälfte des Käses unters Pesto mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebel-Pesto, Kapern und 2/3 der grünen Lauchzwiebeln zum Kartoffelsotto geben und unterrühren.
Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
Kartoffelsotto mit den restlichen Lauchzwiebeln und Parmesan bestreut servieren!
Dazu passt ein frischer Salat mit Gurke, Paprika und einem Dressing nach Wahl!
Guten Appetit! ☺



Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:
biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden

