

# Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW43/2020

## Zutaten

1 Spitzkohl  
3 Kartoffeln  
3 Möhren  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)  
Chilipulver  
2 EL Brat- & Backöl  
1 EL Curry  
200 ml Kokosmilch  
250 ml Gemüsebrühe  
100 g Rote Linsen  
Salz + Pfeffer  
1 Prise Zucker

## Leckerer Spitzkohl-Curry

Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Ingwer ca. 1 Minute andünsten. Eine Prise Chili und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Nun das restliche Gemüse unterheben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Linsen hinzufügen und weitere 10 Minuten garen. Falls notwendig, etwas mehr Brühe nach und nach zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Dazu passt Reis oder ein selbstgebackenes Fladenbrot! ☺

Ein super schnelles und leckeres Mittagessen!

## Zutaten

400 g runde Zucchini  
2 lila Möhren  
100 g Cocktailtomaten  
1 rote Paprika  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
1 Becher Schmand  
3 EL Mayonnaise  
Salz + Pfeffer  
Quattro Formaggi

## Zucchini-Scheiben aus dem Ofen

Zucchini waschen und in 1 cm große Scheiben schneiden. Möhren waschen und klein raspeln. Tomaten waschen und vierteln. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Schmand, Mayonnaise, Möhren, Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuccinischeiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und den Schmand-Mix auf den Scheiben verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten bei 180°C backen. Für die letzten 10 Minuten Backzeit, Zucchini-Scheiben mit geriebenem Käse bestreuen.

Soooo lecker!

Guten Appetit! ☺

## Zutaten

400 g Trauben  
250 g Mascarpone  
250 g Quark (40%)  
100 g Zucker  
1 Packung Vanillezucker  
250 ml Sahne  
1 Packung Sahnesteif  
2 Pakete Cookie Zartbitter

## Köstlicher Trauben-Schichtdessert

Trauben waschen, von den Stielen entfernen und zur Seite stellen. Mascarpone, Quark, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit einem Mixer verrühren. Schlagsahne und Sahnesteif zugeben und weiter mixen bis eine cremige Masse entsteht. Cookies in einer großen Schüssel zerbröseln. Die Hälfte der Trauben in eine schöne Auflaufform (gerne aus Glas) geben, dann die Hälfte der Creme darauf verteilen sowie die Hälfte der Cookies. Anschließend die restlichen Trauben, die restliche Creme sowie die übrigen Cookies schichten. Für ca. 1-2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Und als Nachtisch genießen! ☺

Schmeckt verdammt lecker!

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