

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW03

Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
1 Brokkoli
250 g Rettich schwarz
300 g Porree
½ Bund Petersilie
1 EL Kokosöl
50 ml Weißwein
6 EL Sojasauce
100 g Tahin (Sesammas) **(Sesammas)**
2 EL Zitronensaft
150 ml Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
2 EL Brat- & Backöl
400 g Gnocchi

Optional:

Sweet Chili Sauce

Asiatische Gnocchi-Pfanne

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Brokkoli putzen und in kleinere Röschen schneiden. Rettich putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, längs halbieren, in Ringe schneiden, waschen und gut abtropfen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Zwiebelstreifen ca. 2 Minuten andünsten. Brokkoli und Rettich hinzugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Porree, Knoblauch und Ingwer dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit 50 ml Weißwein und 2 EL Sojasauce ablöschen. Sesammas mit 4 EL Sojasauce, Zitronensaft und Gemüsebrühe verrühren. Anschließend zum Gemüse geben und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi von allen Seiten anbraten. Gemüse und Gnocchi auf Teller anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Sweet Chili Sauce bei Bedarf dazu reichen.

Zutaten

5 Äpfel
1 Zitrone
1 TL Zimt
1 EL Ahornsirup
150 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
80 g Vollrohrzucker
½ Vanilleschote
1 Prise Salz
100 Butter kalt
50 g Walnüsse
50 g Mandelkerne
40 g kernige Haferflocken

Optional:

Eis

Gebackener Apfel mit Nussstreusel

Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zitrone waschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Apfelstücke mit Zitronensaft, Zitronenschale, ½ TL Zimt und Ahornsirup in einen Topf geben, ca. 7 Minuten bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze dünsten. Apfelmasse in eine Auflaufform geben. Mehl mit Backpulver mischen und mit Zucker, restlichem Zimt, Vanillemark, Salz, kalter Butter zu Streuseln verarbeiten. Nüsse hacken, mit Haferflocken vermengen und auf der Apfelmasse verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 25 Minuten backen, etwas abkühlen lassen und noch warm mit Eis servieren.

Köstlich! 😊

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 