

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW7 | 2024

Zutaten

0,5 kg Kartoffeln
Salz
400 g Möhren
400 g Sellerie Knolle
2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
250 g Champignons
4 Tomaten
3 EL Brat- und Backöl
1 TL Thymian
1 TL Rosmarin
Pfeffer
350 g Chicorée
Dattelsirup

Bunte Gemüsepfanne mit Chicorée

Kartoffeln waschen, gut abbürsten und in Salzwasser ca. 25 Minuten gar kochen. Noch warm pellen und in Spalten schneiden.
Möhren waschen, schälen, längshalbieren und in Scheiben schneiden.
Sellerie putzen, schälen und würfeln. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken.
Champignons putzen, halbieren oder vierteln.
Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden.
2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse (außer Knoblauch) darin ca. 5 -7 Minuten anbraten. Knoblauch hinzugeben und für ca. 1 Minute mit anbraten.
Tomaten, Kartoffelspalten, Gewürze dazugeben und für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen sind.
Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Chicorée halbieren, 1 EL Öl in einer anderen Pfanne erhitzen, mit der Schnittseite den Chicorée in die Pfanne legen und goldgelb anbraten. Wenden und ebenfalls anbraten.
Würzen mit Salz, Pfeffer, etwas Dattelsirup und zur Seite stellen.
Gemüsepfanne auf Teller anrichten, den gebratenen Chicorée dazugeben und servieren.

Tipp: Die Kartoffel können auch als Kartoffelspalten aus dem Ofen zubereitet werden und zusammen mit dem Chicorée zur Gemüsepfanne gegeben werden.

Zutaten

3 Eier
90 g Rohrohrzucker
1 Prise Salz
75 ml Sonnenblumenöl
100 g Joghurt (3,5%)
100 g Mehl
50 g gem. Haselnüsse
½ Pck. Backpulver
3 Birnen
50 g Schokolade
Puderzucker

Muffins mit Birne und Haselnuss

Eier, Zucker, Salz aufschlagen und Öl, Joghurt unterrühren.
Mehl, gem. Haselnüsse, Backpulver vermischen und mit der Eiermischung gut verrühren.
Birnen waschen, (bei Bedarf schälen), vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schokolade klein hacken oder raspeln.
Birnen und Schokolade unter die Masse heben.
Muffinform mit Öl auspinseln oder mit Papierförmchen auslegen. Die Masse in die Förmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft ca. 15 - 20 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.
Fertige Muffins kurz auskühlen lassen, aus den Förmchen stürzen, mit Puderzucker bestäuben und genießen.

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 