

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW05

Zutaten

½ Wirsing
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Prise Chili
400 g Kichererbsen
2 EL Tahin
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
Salz + Pfeffer
500 g Tagliatelle

Tagliatelle mit Wirsing & Hummus

Wirsing halbieren, Strunk entfernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten glasig dünsten. Wirsing und eine Prise Chili zugeben und weitere 6 Minuten schmoren. Dabei ab und zu umrühren. Tagliatelle nach Packungsanleitung al dente kochen. Kichererbsen mit dem Aquafaba (Wasser der Kichererbsen), Tahin, Knoblauch, den Saft einer Zitrone, 1 TL Salz, eine Prise Pfeffer und 1 TL geriebener Zitronenschale in einen Mixer geben und fein pürieren. Hummus zum Gemüse geben und mit 100 ml Kochwasser der Tagliatelle aufgießen und kurz aufkochen lassen. Anschließend bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Nudeln abgießen und sofort tropfnass in die Pfanne geben und mit der Sauce vermengen.

Zutaten

200 g Steinchampignons
1 rote Zwiebel
1 Zitrone
4 Blätterteig-Platten
1 Eigelb
2 EL Butter
Salz + Pfeffer
150 g Gouda mittelalt
100 g Crème fraîche
2 Eier
½ TL Thymian
100 g Feldsalat

Champignon-Tarte

Steinchampignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Eine Quicheform einfetten und mit den Blätterteig-Platten auslegen. Dabei einen Rand formen. Ein Eigelb aufschlagen, den Teig damit bepinseln und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10 Minuten backen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin ca. 5 Minuten andünsten. Zwiebeln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 3 Minuten dünsten. Käse reiben und zusammen mit Crème fraîche, Zitronenabrieb und Eier in eine Schüssel geben und gut vermengen. Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den vorgebackenen Teig mit der Käse-Mischung füllen, Champignons darauf verteilen und erneut 10 Minuten backen.

Mit frischem Feldsalat servieren. 😊

Zutaten

400 g Kartoffeln
Salz
400 g schwarzer Rettich
1 rote Zwiebel
3 Eier
1 Becher Schmand
2 TL Senf
Kräutersalz + Pfeffer
Kresse

Kartoffel-Rettich-Salat

Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser garen und anschließend abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Rettich schälen, grob raspeln, salzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Eier etwa 8 Minuten kochen, sodass sie hart sind. Anschließend abschrecken, Schale entfernen, fein hacken und etwas salzen. Schmand mit Senf und den Zwiebelwürfeln verrühren. Rettich ausdrücken und mit der Schmand-Sauce vermengen. Kartoffeln pellen, in feine Scheiben schneiden und zusammen mit Sellerie unterheben. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die kleingehackten Eier und Kresse über den Salat streuen und servieren.

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden

