

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW02

Zutaten

400 g Rote Bete
Salz + Pfeffer
200 g Kartoffeln
200 g Möhren
1 Glas Kidneybohnen
200 g Sauerkraut
100 g Gewürzgurken
1 Zwiebel
3 EL Rapsöl
Baguette

Vinaigrette (Köstlicher Gemüsesalat)

Rot Bete waschen und mit der Schale in ausreichend Salzwasser im geschlossenen Topf ca. 40 Minuten bei niedriger Hitze garen. Inzwischen Kartoffeln säubern und nach 10 Minuten mit der Schale zur Roten Bete in den Topf geben und zusammen weitergaren. Möhren schälen, große Exemplare quer halbieren und nach weiteren 15 Minuten zu den Kartoffeln und der Roten Bete geben und alles zusammen fertig garen. Anschließend in einem Sieb abgießen, kalt abbrausen und kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln und Rote Bete noch heiß pellen und ca. 10 Minuten auskühlen lassen. Kidneybohnen in einem Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Gurken ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Rote Bete, Kartoffeln und Möhren ebenfalls ca. 1 cm groß würfeln. Alles in eine große Salatschüssel geben. Öl untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Baguette servieren. 😊

Zutaten

200 g Steinchampignons
2 EL Brat-Olivenöl
100 g Zwiebeln
100 ml Weißwein
3 EL Sojasoße
200 g Sahne oder Hafercuisine
2 EL Speisestärke
Salz + Pfeffer
1 Schmelzkohlrabi
100 g Dinkelmehl 630
60 g Mandelblättchen
60 g Semmelbrösel
1 Prise Chili
1 TL Rosmarin
6 EL Brat-Olivenöl

Schmelzkohlrabi-Schnitzel mit Pilzsoße

Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebeln schälen, fein würfeln, zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Wein und Sojasoße ablöschen und ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Sahne bzw. Sahnealternative und 300 ml Wasser zugeben, alles aufkochen und in der offenen Pfanne ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Stärke mit 3 EL Wasser glattrühren und unterrühren. Soße ca. 2 Minuten weiterköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen. Für die Schnitzel 2,5 l Wasser mit 3 TL Salz in einem sehr großen Topf zum Kochen bringen. Schmelzkohlrabi schälen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in den Topf geben und ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen, nebeneinanderlegen und etwas abkühlen lassen. Mehl mit 130 ml kaltem Wasser in einem tiefen Teller zu einer cremigen Masse verrühren. Mandelblättchen grob hacken und in einen weiteren tiefen Teller mit Semmelbröseln, einer Prise Chili und Rosmarin mischen. Kohlrabischeiben von beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Hilfe von zwei Gabeln zuerst in der Mehlmischung wenden, kurz abtropfen lassen und dann in der Bröselmischung wenden, dabei die Brösel leicht andrücken. Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin nach und nach von jeder Seite ca. 2-3 Minuten hellbraun braten. Fertige Schnitzel im Backofen bei vorgeheizten 100°C warmhalten. Schnitzel mit der Pilzsoße servieren! Dazu passt übrigens perfekt Kartoffelbrei! 😊

Zutaten

500 g Möhren
4 Knoblauchzehen
100 g Akazienhonig
100 g Butter
Salz + Pfeffer

Karamellierte Knoblauchmöhren

Möhren schälen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren und anschließend abgießen. Knoblauch schälen und klein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen, Honig und Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Möhren hinzufügen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten ziehen lassen bei niedrigster Hitze. Leckere und schnelle Beilage. 😊

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 