

KÜCHENBOTSCHAFT

REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**



KW36

Zutaten

2 Porree
400 g Möhren
200 g Reis
450 ml Gemüsebrühe
150 g Creme Fraîche
Salz + Pfeffer
½ Bund Petersilie

Reiseintopf mit Porree & Möhren

Porree halbieren, waschen und in dünne Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen, halbieren und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Reis, Möhren und Porree in einem Topf schichten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, bei geschlossenem Deckel aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Creme Fraîche hinzugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und damit das Gericht verfeinern. Schnell, leicht und lecker. ☺

Variante mit Hackfleisch:

500 g Hackfleisch in einem Topf mit etwas Brat & Backöl anbraten und dann das Rezept wie oben beschrieben weiterkochen.

Zutaten

½ Schlangengurke
350 g Tomaten
350 g Birnen
1 Honigmelone
1 Salat der Woche
200 g Herbstgouda
150 g schwarze Oliven
100 g Walnüsse
6 EL weißer Balsamico
5 EL Olivenöl
1 EL Honig
Salz + Pfeffer

Erfrischender Blattsalat mit Käse

Gurke waschen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und ebenfalls würfeln. Birnen und Honigmelone schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Blätter vom Salat gründlich waschen und mit einer Salatschleuder trockenschleudern. Blätter grob zupfen. Käse in Streifen schneiden und die Oliven abtropfen lassen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Balsamico, Olivenöl und Honig gut miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke, Tomaten, Birnen, Honigmelone und Oliven in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermischen. Den Blattsalat vorsichtig unterheben.

Salat in tiefe Teller oder in eine Schüssel geben, den Käse und die Walnüsse darüber verteilen, servieren & genießen.

Zutaten

1 Schlangengurke
1 Ananas
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 EL Apfelessig
1 EL Honig
1 EL Olivenöl
Chiliflocken
Salz

Gurken-Ananas Salsa

Gurke waschen, schälen, längs halbieren, mit einem Löffel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Gurke, Ananas und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel vermengen. Apfelessig, Honig und Olivenöl mit etwas Salz in einer Schüssel verrühren. Mit den Chiliflocken abschmecken. Die Sauce über die Ananas-Gurken Mischung geben und gut untermischen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen, dann nochmals mit Salz und gegebenenfalls mit Chiliflocken abschmecken.

Frisch und feurig, ideal für die letzten Sommergrillabende. ☺



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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden

