

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW40 | 2024

## Zutaten

für ca. 4 Personen

60 g Walnusskerne  
1 Kg Süßkartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
10 g Ingwer  
2 Äpfel  
2 Bananen  
2 EL Bratöl  
1000 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
½ TL Koriander gem.  
Salz & Pfeffer  
Saft von ½ Limette  
Krauzkresse Rucola

*Optional:*

Walnuss Ciabatta  
Baguette

## Zutaten

für ca. 4 Personen

500 g Bunte Bete  
250 g Möhren Lila Luder  
1 EL Balsamico hell  
3 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer  
5 Stängel Petersilie  
50 g Mandelstifte  
Agavendicksaft

*Optional:*

Butter, Zucker

## Zutaten

250 g Äpfel  
1 kleine Zwiebel  
10 g Ingwer  
1 EL Bratöl  
50 g Rohrohrzucker  
50 ml Balsamico hell  
Saft von 1 Zitrone  
Salz & Pfeffer  
Zimt

## Süßkartoffelsuppe mit Apfel und Banane

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Süßkartoffel schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Bananen schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze die Zwiebel darin ca. 2 Minuten andünsten. Knoblauch, Ingwer dazugeben und für 1-2 Minuten mitdünsten. Süßkartoffeln, Äpfel, Bananen hineingeben alles mit Gemüsebrühe, Kokosmilch auffüllen. Würzen mit Koriander und bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft abschmecken. In Suppe in tiefe Teller geben, mit der Kresse, Walnusskernen garnieren und servieren.

*Info: Zu der Suppe kann das Walnuss Ciabatta oder auch ein Baguette gereicht werden.*

## Salat von bunter Bete und lila Möhren

Bunte Bete putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Möhren waschen, schälen, die Enden abschneiden und über die grobe Reibe einer Vierkantreibe raspeln. Alles in eine Schüssel geben, mit Essig, Öl vermischen und würzen mit Salz, Pfeffer. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anröste und zur Seite stellen. Salat abschmecken mit Salz, Pfeffer, gegebenenfalls mit etwas Agavendicksaft und die Petersilie unterheben. Mit den Mandeln bestreut servieren.

*Tipp: Die Mandelstifte können auch gerne karamellisiert werden. Hierzu etwa je 1 TL Butter, Zucker zu den gebräunten Mandeln geben und karamellisieren.*

## Apfelchutney

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. 1 EL Bratöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, den Ingwer hinzugeben und kurz mitschwitzen. Apfelwürfel, Rohrohrzucker hinzugeben, gut miteinander vermischen bis der Zucker leicht karamellisiert. Mit Essig und Zitronensaft ablöschen, einköcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt.

*Info: Das Chutney eignet sich bei beiden Rezepten als Topping*

Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:  
[biobote-emslan.de/service/rezept-archiv-2-1.html](http://biobote-emslan.de/service/rezept-archiv-2-1.html)



Für Neuigkeiten vom  
Bioboten bitte wenden 