

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW03/2021



Zutaten

1 Brötchen
400 g schwarzer Rettich
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Eier
Salz + Pfeffer + Muskat
1 Bund Petersilie
1 TL Senf, mittelscharf
2 EL Paniermehl
Brat- & Backöl

Kartoffel-Rettich-Rösti

Brötchen im warmen Wasser einweichen.
Rettich und Kartoffeln schälen und grob raspeln.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
Eier, das ausgedrückte Brötchen und das Gemüse mischen.
Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Petersilie waschen, trocken schütteln, klein hacken und mit Senf unterheben.
Paniermehl dazugeben.
Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passt ein bunter Salat, Spiegelei und ein Kräuter-Quark-Dip!

Vielen Dank an Sarah aus Salzbergen für den Rezeptvorschlag! 😊

Zutaten

400 g Rosenkohl
2 Möhren
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
2 EL Kokosöl
(Alternativ: Brat-& Backöl)
2 TL Currypulver
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
 $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Paprika edelsüß
Salz + Pfeffer
400 ml Kokosmilch
Basmatireis
1 Glas Kichererbsen

Cremiges Rosenkohl-Curry

Rosenkohl putzen bzw. unten am Strunk entlangschneiden und die äußeren Blätter entfernen.
Anschließend halbieren und waschen.
Möhren waschen und in Scheiben schneiden.
Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
Öl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen.
Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin ca. 3 Minuten andünsten.
Gewürze dazugeben und kurz mitdünsten.
Anschließend Rosenkohl und Möhren unterheben und die Hälfte der Kokosmilch zugeben.
Kurz eindicken lassen, die restliche Kokosmilch unterrühren und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanleitung al dente garen.
Die abgetropften Kichererbsen unter das Gemüse rühren und kurz mitköcheln lassen.

Mit Reis servieren & genießen! 😊

Zutaten

400 g Weizenmehl 550
1 Päckchen Trockenhefe
1 EL Olivenöl
Salz
2 rote Zwiebeln
500 g Brokkoli
1 Kohlrabi
1 Knoblauchzehe
100 g Saure Sahne
100 g Naturjoghurt
2 Eier
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Muskat
30 g Parmesan
1 EL Kürbiskerne

Brokkoli-Kohlrabi-Kuchen vom Blech

Mehl mit Hefe, Olivenöl, 250 ml lauwarmen Wasser und 1 TL Salz verkneten.
Ca. 30 Minuten gehen lassen.
Zwiebeln schälen, halbieren und in Halbringe schneiden.
Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, den Stiel schälen und in Scheiben schneiden.
Kohlrabi schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.
Brokkoli und Kohlrabi in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren und anschließend abgießen.
Saure Sahne mit Joghurt und den Eiern verquirlen, mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
Das Gemüse mit den Zwiebeln und Knoblauch darauf verteilen,
mit der Eiermischung begießen und mit geriebenem Parmesan und Kürbiskernen bestreuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

Euch einen guten Appetit! 😊

Viel Spaß beim Ausprobieren und einen guten Appetit wünscht dein Team von Biobote Emsland!