

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW06/2021

Zutaten

500 g Topinambur
2 Zwiebeln
200 g Steinchampignons
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
8 Eier
Salz + Pfeffer
8 EL Olivenöl
1 Gurke

Topinambur-Tortilla

Topinambur waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln.
Zwiebeln schälen und klein würfeln. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Eier mit Petersilie verquirlen.
Salzen und pfeffern. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen.
Je ein Viertel der Topinamburscheiben,
der Zwiebelwürfel und der Champignons zufügen und alles ca. 5 Minuten anbraten.
Nun ein Viertel der verquirlten Eier darauf geben und ca. 2 Minuten braten, dann wenden.
Auf diese Weise 4 Tortillas herstellen.
Dazu passt ein leckerer Gurkensalat. 😊

Vielen Dank an Annette aus Neuenhaus für die Inspiration!

Zutaten

400 g Naturtofu
3 EL Brat- & Backöl
450 g Romatomen
 $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Sojasauce
1 EL Vollrohrzucker
Basmatireis
Sesam

Vietnamesische Tomaten-Tofu-Pfanne

Tofu trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 8 Minuten rundherum goldbraun anbraten.
Anschließend aus der Pfanne nehmen.
Knoblauch schälen und fein hacken.
Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
Tomaten waschen und grob hacken.
Das restliche Öl in die Pfanne geben, Knoblauch und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln darin kurz andünsten. Tomaten zugeben.
Sojasauce und Zucker unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
Tofu zurück in die Sauce geben und weitere 2 Minuten schmoren.
Mit Basmatireis servieren und mit dem Frühlingszwiebelgrün und Sesam toppen!
Super schnell und extrem lecker! 😊

Zutaten

1 kleinen Spitzkohl
2 Möhren
2 EL Balsamico-Essig
Salz + Pfeffer
1 Zitrone
2 EL Honig
100 g Frischkäse Natur
75 g Erdnüsse
8 Datteln
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie kraus
1 Birne
1 kg Drillinge

Spitzkohl-Slaw mit Drillingen

Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und in dünne Streifen vom Strunk schneiden.
Möhren schälen, waschen und grob reiben. Beides mit Essig und 1 TL Salz mischen.
Für das Dressing die Zitrone halbieren und auspressen.
Mit Honig und Frischkäse verrühren und unter den Spitzkohl-Möhren-Mix mischen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten.
Etwas Salz hinzugeben und beiseitestellen.
Datteln halbieren und in feine Streifen schneiden.
Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.
Birne waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
Datteln, Petersilie und Birne zum Spitzkohl-Möhren-Mix geben und alles gut mischen.
Nochmals abschmecken und mit Nüssen bestreuen.
Dazu passen gebratene Drillinge aus der Pfanne. 😊

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