

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW28/2020



Zutaten

1 Packung Blätterteig
500 g Zwiebeln
 $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
1 TL Margarine
2 Eier
200 ml Schmand
1 EL Kümmel
1 Stück Tiroler Bergkäse
Salz + Pfeffer

Zutaten

1 rote Zwiebel
1 Prise Chili
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
200 g Tomaten
1 Zitrone
1 Ei
180 g Käse, gerieben
60 ml Wasser
60 g Butter
220 g Weizenmehl 405
Salz + Pfeffer
8 EL Sonnenblumenöl

Zutaten

600 g Kartoffeln
300 g Wirsing
100 g Tiroler Bergkäse
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Eigelb
4 EL Brat- & Backöl
2 EL Weizenmehl 550
250 ml Gemüsebrühe
200 ml Weißwein
400 ml Hafermilch
Salz + Pfeffer + Muskat
Zitronenabrieb

Zutaten

1 Fenchel
1 Avocado
50 g Oliven
1 Zitrone
Olivenöl + Honig
Salz + Pfeffer

Zwiebelkuchen mit würzigem Bergkäse

Blätterteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Margarine in einer Pfanne zerlassen und Zwiebeln darin hellbraun anbraten. Eier, Schmand, Kümmel und geriebenen Käse in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Frühlingszwiebeln unterheben und die Mischung auf dem Blätterteig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 35 Minuten backen. Vor dem Anschneiden ca. 10 Minuten auskühlen lassen.
Super einfach und verdammt lecker! ☺

Empanadas mit würziger Tomaten-Salsa

Butter, Mehl, Wasser, Ei und Salz zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. In „1 für 4 Papier“ einwickeln und im Kühlschrank ruhen lassen. Tomaten waschen, vom Strunk entfernen und grob würfeln. Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Tomaten, rote Zwiebel, Petersilie und eine Prise Chili in einem Mixer grob zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Käse fein reiben. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und mit einer kleinen Schale Kreise (ca. 12 cm Durchmesser) ausschneiden. Käse auf eine Seite der Teigkreise geben, die eine Hälfte überklappen und den Rand mit den Fingern bzw. mit einer Gabel festdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Empanadas ein paar Minuten von jeder Seite goldbraun backen. Empanadas mit der Salsa servieren! ☺

Wirsing-Kartoffel-Auflauf

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in Salzwasser gar kochen. Wirsing waschen, von den Stielansätzen befreien und ca. 4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen bzw. trocken tupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin kurz andünsten. Gewürze und Mehl zugeben und mit Brühe, Wein und Hafermilch ablöschen. Käse fein reiben & davon 2/3 unterheben. Die Pfanne vom Herd nehmen und solange rühren bis der Käse sich aufgelöst hat. Ein Eigelb unterrühren. Mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken. In einer Auflaufform den Wirsing und die Kartoffelscheiben schichten und mit etwas Sauce bedecken. Den Vorgang wiederholen bis alle Zutaten verbraucht sind. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Ober- und Unterhitze) ca. 40 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den restlichen Käse darüber streuen und fertigbacken. ☺

Fenchel-Avocado-Salat

Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das Grün aufheben. Fenchel auf einen großen Teller legen. Avocado halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch würfeln. Avocado und Oliven auf dem Fenchel verteilen. Für das Dressing die Schale einer halben Zitrone abreiben. Mit 1 EL Honig in eine Schüssel geben, Zitronensaft dazupressen und 4 EL Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über dem Salatteller verteilen und mit grob gehacktem Fenchelgrün garnieren.

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