

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW03

## Zutaten

1 rote Paprika  
500 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Butter  
4 EL Tom.-Paprikamark  
250 ml Gemüsebrühe  
400 g Tomaten  
1 Glas Kidneybohnen  
Paprikapulver edelsüß  
Cayennepfeffer  
Zucker  
1 Ciabatta

## Tomaten-Paprika-Topf mit Kidneybohnen

Paprika waschen, putzen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.  
Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls klein würfeln.  
Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken.  
Butter in einem großen Topf erhitzen und beides darin ca. 3 Minuten andünsten.  
Paprika und Kartoffeln zugeben und weitere 2-3 Minuten mitdünsten.  
Tomaten-Paprikamark unterheben und mit Gemüsebrühe ablöschen.  
Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, klein würfeln und zugeben.  
Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.  
Bohnen abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und unterrühren.  
Alles kurz aufkochen lassen. Mit Paprikapulver, einer Prise Cayennepfeffer und Zucker abschmecken und mit Ciabatta-Brot servieren! ☺

## Zutaten

400 g Pastinaken  
400 g Möhren  
300 g Brokkoli  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 kleines Stück Ingwer  
4 EL Zitronensaft  
4 EL Brat- & Backöl  
Salz + Pfeffer + Chili  
250 g Mie-Nudeln  
1 Msp. Zimt  
2 TL Rohrohrzucker  
5 EL Sojasoße

## Asiatische Gemüsepfanne mit Mie-Nudeln

Pastinaken und Möhren schälen, je nach Dicke längs halbieren oder vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und den Strunk schälen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.  
Ingwer schälen und fein reiben.  
Zitrone halbieren und den Saft auspressen.  
Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen.  
Zwiebeln, Ingwer und eine Prise Chilipulver darin ca. 2 Minuten anbraten.  
Knoblauch, Pastinaken, Möhren und Brokkoli zugeben.  
Ca. 10 Minuten bei hoher Hitze unter Rühren anbraten.  
In der Zwischenzeit Mie-Nudeln grob zerbrechen, in kochendes Salzwasser geben und 3 Minuten kochen lassen. Die Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer, Zimt und Zucker würzen. Sojasoße und Zitronensaft untermischen. Nudeln abgießen und direkt unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Super lecker! ☺

## Zutaten

400 g Grünkohl  
200 g Räuchertofu  
1 Zitrone  
2 EL Pinienkerne  
400 g Spaghetti  
4 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
Salz + Pfeffer

## Schnelle Grünkohl-Spaghetti

Grünkohl vom Strunk entfernen, waschen, grob hacken und 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.  
Tofu würfeln. Zitrone abreiben.  
Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten.  
Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.  
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Tofuwürfel bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. 2 gepresste Knoblauchzehen, Pfeffer und Zitronenschale zugeben und weitere 3 Minuten braten. Grünkohl zugeben und erhitzen.  
Nudeln abgießen, in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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



Für Neuigkeiten vom  
Bioboten bitte wenden 