

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW06

Zutaten

1 Zwiebel
800 g Kartoffeln
1 Kohlrabi
40 g Butter
150 ml Wasser
100 ml Sahne
1 TL Salz
1 TL Gemüsebrühe
100 g Schmelzkäse
¼ Bund Petersilie
Muskat
Pfeffer

Kartoffel-Kohlrabi One-Pot

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.
Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
Kartoffeln und Kohlrabi hinzugeben. Mit Wasser und Sahne auffüllen.
Und mit Salz und Gemüsebrühe würzen. Bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
Nach 10 Minuten Garzeit den Schmelzkäse hinzugeben.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Mit Muskat, Salz & Pfeffer abschmecken.
Auf Teller anrichten, mit frisch gehackter Petersilie garnieren und servieren.
Superschnell, einfach und lecker 😊

Zutaten

4 Chicorée
1 Mango
10 g Ingwer
2 EL Brat- & Back
2 EL Rohrohrzucker
60 ml Weißwein
Salz & Pfeffer

Optional:

Chili

Geschmorter Chicorée mit Mango

Chicorée putzen und längs halbieren.
Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleinere Würfel schneiden.
Ingwer schälen und fein hacken.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Chicorée mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 – 3 Minuten anbraten. Mit Salz würzen.
Den Chicorée wenden. Mango Würfel und Ingwer hinzugeben und kurz mitbraten.
Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Weißwein ablöschen und einköcheln lassen.
Mit Salz & Pfeffer abschmecken und bei Bedarf etwas Chili dazugeben.
Chicorée auf Teller anrichten und mit dem Mangochutney servieren.

Zutaten

3–4 Bananen
1 Liter Buttermilch
80 g Mandeln
Honig

Bananen-Buttermilch mit gerösteten Mandeln

Bananen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft ca. 25 Minuten backen, bis die Bananen weich sind und leicht an der Seite aufplatzen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten.
Anschließend in einem Mixer fein mahlen.
Das Bananenfleisch aus der Schale nehmen und zu den Mandeln geben.
Mit Buttermilch auffüllen und alles fein pürieren.
Mit Honig abschmecken, in Gläser abfüllen und bis zum Servieren kühlstellen.

Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:
biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 