

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW10

## Zutaten

- 1 Bund Radieschen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Walnüsse
- 1 Schalotte
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- 1 TL Senf
- Salz + Pfeffer
- 1 Glas Dicke Bohnen

## Radieschen-Salat — hier landet nichts im Müll 😊

Endlich wieder regionale Radieschen! 😊

Radieschen vom Grün befreien und beides gut waschen.  
Radieschen fein hobeln.  
Sonnenblumenkerne und Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten.  
Schalotte fein würfeln und mit Olivenöl, Rotweinessig, Senf,  
½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer verrühren.  
Radieschengrün, gehobelte Radieschen und  
abgetropfte Bohnen mit dem Dressing vermengen.

Mit Sonnenblumenkernen und Walnüsse garnieren und sofort servieren! 😊

## Zutaten

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 8 EL Olivenöl
- 1 Prise Chili
- 2 EL Tomatenmark
- Salz + Pfeffer
- 250 g Aubergine
- 400 g Zucchini
- 4 Tomaten
- 1 Packung Mozzarella
- 1 Baguette

## Ratatouille aus dem Ofen mit Mozzarella

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.  
2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und beides darin ca. 3 Minuten anschwitzen.  
Tomatenmark und eine Prise Chili zugeben, kurz mitbraten und  
mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen.  
Aubergine, Zucchini und Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.  
Die Zwiebel-Tomatenmark-Masse in einer Auflaufform verteilen und darauf  
abwechselnd dicht an dicht das Gemüse schichten.  
Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.  
Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 40 Minuten backen.  
In der Zeit Mozzarella fein zupfen und nach den 40 Minuten das Gemüse  
damit bestreuen und weitere 10-15 Minuten backen.

Mit Baguette servieren! 😊

## Zutaten

- 1 Sprossen-Brokkoli
- 200 g Steinchampignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 EL Brat- & Backöl
- 200 g Sahne
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 400 g Spaghetti
- Salz + Pfeffer
- 40 g Parmesan
- ½ Bund Petersilie

## Sprossen-Brokkoli-Pasta mit Steinchampignons

Sprossen-Brokkoli waschen und die Enden abschneiden. Alles andere in  
ca. 1 cm große Stücke schneiden. Auch die Blätter können verwendet werden. 😊  
Steinchampignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.  
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone waschen,  
trockenreiben, 1 TL Schale fein abreiben und 3 EL Saft auspressen.  
Öl in einem großen Topf erhitzen.  
Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen.  
Sprossen-Brokkoli und Pilze zugeben und weitere 3 Minuten mitdünsten.  
Mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen, Pasta zufügen, dabei ggf. mittig  
durchbrechen. 1 TL Salz und Zitronenabrieb zugeben und bei hoher Hitze aufkochen.  
Anschließend bei mittlerer Hitze im offenen Topf ca. 8-10 Minuten garen.  
Ab und zu umrühren und ggf. etwas Wasser zugeben,  
falls die Nudeln nach der Garzeit noch nicht al dente sein sollten.  
In der Zwischenzeit Parmesan grob reiben. Petersilie kalt abbrausen,  
trocken schütteln und fein hacken. Zitronensaft und Petersilie unterheben.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Parmesan bestreut servieren und genießen! 😊

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



Für Neuigkeiten vom  
Bioboten bitte wenden 