

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW21

Zutaten

1 Kohlrabi
1 Frühlingszwiebel
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
350 g Quark
150 g Joghurt
1 TL Zitronensaft
Salz & Pfeffer
60 g Dinkelmehl
100 g Semmelbrösel
2 Eier
4 EL Brat- & Backöl

Kohlrabischnitzel mit Kräuter-Quark

Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser kochen, kalt abschrecken und trocken tupfen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Quark mit Joghurt verrühren, Frühlingszwiebel und die Kräuter unterheben alles zusammen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mehl und Semmelbrösel je auf einen Teller streuen. Die Eier verquirlen, würzen mit Salz und Pfeffer. Kohlrabischeiben erst in Mehl, dann im Ei und in den Semmelbrösel wenden. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Kohlrabischeiben ca. 3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten, warm stellen. Die restlichen Scheiben ebenfalls so zubereiten. Zusammen mit dem Kräuter-Quark servieren. 😊

Zutaten

2 Auberginen
150 g Belugalinsen
600 g Tomaten
2 Zwiebeln
2 EL Brat- Backöl
4 TL Paprikapulver
2 TL gem. Kreuzkümmel
2 TL Harissa
Salz & Pfeffer
60 g Walnüsse
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 EL Agavendicksaft
2 TL gem. Kreuzkümmel
Salat der Woche
Schlangengurke

Gefüllte Auberginen mit Linsen-Walnuss-Hack

Die Auberginen waschen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze für ca. 45 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Belugalinsen in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Tomaten waschen und würfeln. Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in 2 EL Öl ca. 3 Minuten anschwitzen. Die Tomaten und Belugalinsen hinzugeben, mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Harissa würzen. Weitere 3 Minuten anbraten und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Walnüsse in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Knoblauch fein hacken zusammen mit dem Olivenöl, Agavendicksaft, Kreuzkümmel und Knoblauch zu einer Marinade verrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Auberginen aus dem Backofen nehmen, halbieren und mit der Marinade bestreichen und die Linsen-Walnuss-Mischung draufgeben und für ca. 5 Minuten in den Ofen stellen. Mit einem frischen, knackigen Salat servieren. 😊

Zutaten

600 ml Hafermilch
200 g Haferflocken
2 EL Kakaopulver
2 EL Agavendicksaft
2 Birnen
250 g Erdbeeren

Schoko-Porridge mit Birnen und Erdbeeren

Hafermilch mit Haferflocken, Kakaopulver und Agavendicksaft verrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten weiter köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Birnen waschen, entkernen und kleine Würfel schneiden. Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und halbieren. Das Porridge in Schüsseln verteilen und zusammen mit den Birnen und Erdbeeren servieren.

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW21



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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 