

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW06

Zutaten

4 EL Brat- & Backöl
100 g Semmelbrösel
1 Prise Chili
1 Bund Petersilie
1 Zitrone
Salz + Pfeffer
500 g Porree
500 g Spaghetti
200 g Sahne

Schnelle Spaghetti mit zitroniger Porree-Soße

1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Semmelbrösel darin ca. 4-5 Minuten goldbraun anrösten. Eine Prise Chili zugeben und kurz mit braten. Pfanne vom Herd nehmen und die Brösel in eine kleine Schüssel füllen. Petersilie waschen, trocken schütteln, klein hacken und zugeben. Zitrone waschen, trocknen, Schale fein abreiben und ebenfalls unterrühren. 3 EL Saft auspressen und zur Seite stellen. Bröselmischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Porree putzen, längs halbieren, waschen und quer in Halbringe schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Porree darin ca. 8 Minuten anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen. Porree mit zur Seite gestelltem Zitronensaft und Sahne ablöschen. Salzen und pfeffern und weitere 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Nudeln abgießen, tropfnass zurück in den Topf geben, Porree-Zitronen-Soße zufügen und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken & genießen! Für ein bisschen Frühlings-Feeling! 😊

Zutaten

700 g Weißkohl
200 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Brat-Olivenöl
2 EL Tomatenmark
3 EL Sojasoße
100 g getr. Tomaten
1 TL Rosmarin
2 EL Weizenmehl 550
80 g Sahne
Salz + Pfeffer
1 EL Agavendicksaft
750 g Ofenkartoffeln

Weißkohl-Schmortopf

Weißkohl putzen, je nach Größe vierteln oder achteln, waschen, Strunk entfernen und den Kohl in breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und Weißkohl, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Tomatenmark unterrühren und ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Sojasoße ablöschen und kurz einkochen lassen. 600 ml Wasser zugeben, kurz aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten schmoren lassen. Getrocknete Tomaten kleinhacken, mit Rosmarin zugeben und weitere 35 Minuten köcheln lassen. Mehl in einem kleinen Schälchen mit 100 ml kaltem Wasser glattrühren und zusammen mit der Sahne und weiteren 150 ml Wasser in den Schmortopf einrühren und aufkochen, bis eine sämige Soße entsteht. Ggf. etwas mehr Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei! 😊

Zutaten

1 Kohlrabi
2 Tomaten
1 rote Paprika
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Brat-Olivenöl
100 ml Weißwein
1 EL Kräuter d. Provence
Salz + Pfeffer
Rohrohrzucker
Baguette / Ciabatta

Mediterranes Kohlrabi-Paprika-Gemüse

Kohlrabi schälen und in dünne Stifte schneiden. Tomaten waschen und klein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Minuten glasig dünsten. Knoblauch, Kohlrabi und Paprika zugeben und weitere 5 Minuten mit braten. Nun die Tomaten hinzufügen. Alles mit Weißwein und einem Schuss Wasser ablöschen. Kräuter der Provence unterrühren und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker abschmecken und fertig! 😊
Dazu passt ein Baguette oder Ciabatta!

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 