

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW40

Zutaten

1 Kg bunte Kartoffeln
2 Zwiebeln
½ Sellerie
250 g Möhren
½ Porree
Brat & Backöl
1 TL Paprika edelsüß
200 ml Gemüsebrühe
2 St. Lorbeerblätter
Salz & Pfeffer
1/3 Bund Petersilie

Kartoffelgulasch

Kartoffeln waschen, abbürsten und in Salzwasser für ca. 20 Minuten garkochen. Anschließend abgießen, ausdämpfen lassen und längs halbieren. Zwiebeln schälen und in kleine Würfelschnitten. Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Möhren waschen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Porree waschen und in feine Halbringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, bei mittlerer Hitze die Zwiebeln für ca. 3 Minuten andünsten und mit Paprika bestäuben. Sellerie, Möhren, hinzugeben mit Gemüsebrühe aufgießen, Lorbeerblätter dazugeben. Nach 5 Minuten den Porree dazugeben und für ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen. Würzen mit Salz und Pfeffer. Die Kartoffeln zugeben, aufkochen lassen und abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz mit etwas Speisestärke andicken. Auf Teller anrichten, mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Tip: Das Gericht kann mit einer Zitronen-Knoblauch-Butter verfeinert werden

Zutaten

2 Zitrone
1 Grapefruit
2 Knoblauchzehen
125 g Butter weich
Salz & Pfeffer

Zitronen-Knoblauch-Butter

Zitrone, Grapefruit waschen und die Schale abreiben. Knoblauch putzen und fein reiben. Butter mit der Zitronenschale, Grapefruitschale, Knoblauch gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten

2 Äpfel
150 g Möhre
1 TL Zitronensaft
2 Eier
60 g Rohrzucker
125 g Dinkelmehl
50 g zarte Haferflocken
1 Prise Salz
2 TL Backpulver
60 ml Rapsöl
50 ml Buttermilch

Herbstliche Apfel-Möhren-Muffins

Möhren schälen, Äpfel waschen, zusammen mit den Möhren über die grobe Seite einer Vierkantreibe raspeln und mit dem Zitronensaft vermengen. Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Mehl mit Haferflocken, Salz, Backpulver vermengen. Öl unter Eiermischung rühren und die Mehlmischung abwechselnd mit der Buttermilch unterrühren. Apfel-Möhren-Mischung unterheben. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und den Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober / Unterhitze für ca. 25 Minuten backen. Garprobe mittels Holzstäbchen machen. Die Muffins kurz in der Form abkühlen lassen, aus der Form nehmen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Schnell, gesund und lecker 😊

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



Für Neuigkeiten vom
Biototen bitte wenden 