

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW18

Zutaten

1 Weißkohl
1 TL Salz
5 Orangen
2 Limetten
¼ Peperoni
3 EL Sesamöl
2 EL Olivenöl
1 TL Sojasauce
1 TL Honig
Salz & Pfeffer
100 g Mandeln

Weißkohlsalat mit Orangen und Mandeln

Weißkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Die Weißkohlstreifen waschen, trockenschleudern, mit Salz bestreuen, 5 Minuten kräftig durchkneten und 1 Stunde ziehen lassen. 3 Orangen waschen, schälen und die einzelnen Filets herausschneiden. Die restlichen Orangen und die Limetten waschen, auspressen und den Saft auffangen. Peperoni waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Orangensaft, Limettensaft, Sesamöl, Olivenöl, Sojasauce und Honig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten, auskühlen lassen und grob hacken. Kohl ausdrücken, mit der Marinade vermischen und abschmecken. Vor dem Servieren den Salat mit den gerösteten Kernen bestreuen und mit Orangenfilets garnieren.

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g Zucchini
300 g mehligere Kartoffeln
2 EL Brat- und Backöl
750 ml Gemüsebrühe
1 Bund Bärlauch
Muskat
Salz und Pfeffer
Kürbiskernöl

Zucchini-Bärlauch-Suppe

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Zucchini waschen, Enden abschneiden, vierteln und grob würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und auch in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Kartoffeln hinzugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 25 Minuten bei kleinerer Hitze köcheln lassen. Bärlauch waschen, grob schneiden und 5 Minuten vor Garzeitende hinzugeben. Anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenteller oder schalen servieren und mit etwas Kürbiskernöl garnieren.

Zutaten

1 Bund Bärlauch
350 g Dinkelmehl
50 g Haferflocken
1 Päckchen Backpulver
1 Ei
300 ml Hafermilch
1 TL Salz
80 ml Olivenöl
2 EL Kürbiskerne

Bärlauchbrot

Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mehl, Haferflocken, Backpulver, Ei, Hafermilch, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einem Knetbrot zu einem Teig verarbeiten. Den gehackten Bärlauch unter den Teig kneten und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Mit Kürbiskernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- und Unterhitze ca. 40 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob das Brot durchgebacken ist, gegebenenfalls noch einige Minuten weiterbacken lassen.

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 