

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW25

Zutaten

1 Wirsing
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
15 g Ingwer
1 EL Brat- und Backöl
250 ml Gemüsebrühe
150 ml Milch
100 g Polenta
300 g Möhren
1 Limette
Pfeffer
150 - 200 ml
Gemüsebrühe

Wirsingrouladen gefüllt mit Polenta

Die Blätter vom Wirsing lösen und in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser für ca. 1 – 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. 12 große Blätter zur Seite legen und die anderen in feine Streifen schneiden. Die dicken Blattrippen der 12 großen Blätter mit Hilfe eines Nudelholzes flach rollen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln ca. 1 Minute darin andünsten. Knoblauch, Ingwer dazugeben und kurz mitbraten. Gemüsebrühe, Milch hinzugeben und zum Kochen bringen. Polenta einrühren, bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz köcheln lassen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Möhren waschen, schälen, die Enden abschneiden, in sehr, kleine Würfel schneiden und im Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Limette waschen, Schale abreiben und auspressen. Möhrenwürfel, Wirsingstreifen zu der Polenta geben, unterheben und mit Salz, Pfeffer, Limettenschale, Limettensaft abschmecken. Die Wirsingblätter mit der Polenta Masse füllen, wie Rouladen zusammen rollen und in eine Auflaufform mit der offenen Seite nach unten legen. Die heiße Gemüsebrühe über die Wirsingrouladen geben und im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 15 – 20 Minuten schmoren lassen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und servieren.

Tipp: Der Avocado – Tomatensalat kann sehr gut dazu gereicht werden.

Zutaten

2 EL Pinienkerne
1 Avocado
250 g Cocktailtomaten
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 Basilikumblätter
1 TL Balsamicoessig weiß
½ TL Agavendicksaft o.
Honig
1 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Avocado-Tomatensalat

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und auskühlen lassen. Avocado halbieren, entsteinen schälen und in Würfel schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in kleine, feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Avocado, Tomaten, Zwiebelwürfel, Knoblauch, Basilikum in eine Schüssel geben miteinander vermischen. Würzen mit Balsamico, Agavendicksaft, Olivenöl Salz, Pfeffer und kurz ziehen lassen. Anschließend nochmal abschmecken. Den Salat mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.

Tipp: Nach Bedarf kann das Gericht mit frisch geraspeltetem Parmesan verfeinert werden.

*Optional:
Parmesan*

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 