

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW10 | 2024

Zutaten

200 g Sprossen Brokkoli
3 Stangen Sellerie
250 g Champignons
30 g Sesam
2 EL Sesamöl
100 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
100 ml Sahne
1 EL Tahin (Sesammas))
500 g Penne
Saft von 1 Limette
1 TL Agavendicksaft
60 g Parmesan

Gebratener Sprossen-Brokkoli mit Penne

Die Sprossen vom Strunk abschneiden, waschen, die Stiele schräg in ca. 4 cm. lange Stücke schneiden, abtropfen lassen und zur Seite stellen.

Die Enden von den Selleriestangen abschneiden, waschen, und in Streifen schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zur Seite stellen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen den Brokkoli ca. 3 – 4 Minuten anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.

1 EL Öl in der gleichen Pfanne erhitzen, Sellerie und Champignons bei mittlerer Hitze darin anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Würzen mit Salz und Pfeffer. Sahne, Tahin zugeben, glatt rühren und kurz einköcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe hinzugeben.

In der Zwischenzeit die Penne nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente kochen.

Brokkoli zur Sauce geben, abschmecken mit Limettensaft, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer. Penne abgießen in tiefe Teller geben, mit dem Gemüse und der Soße anrichten. Mit geröstetem Sesam, Parmesan garnieren und servieren.

Zutaten

200 g Bulgur
50 g Walnüsse
½ Bund Petersilie
3 Frühlingszwiebeln
1 Gurke
1 Bund Radieschen
2 Äpfel
2 EL Apfelessig
1 TL Dattelsirup
Salz & Pfeffer
6 EL Olivenöl
1 Schale
Krauz Radieschen Kresse

Bulgursalat mit Radieschen und Gurken

Bulgur nach der Packungsanleitung zubereiten.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, abkühlen lassen und grob hacken.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Radieschen putzen, waschen die Enden entfernen und in Scheiben schneiden.

Äpfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln.

Apfelessig mit Dattelsirup, Salz, Pfeffer verrühren und dabei langsam das Olivenöl hineinlaufen lassen.

Bulgur mit Gurken, Radieschen, Äpfel, Petersilie vermischen und mit dem Dressing für 20 Minuten marinieren. Anschließend nochmal abschmecken.

Auf einer Servierplatte oder in Schälchen geben mit den Walnüssen, den Frühlingszwiebeln, der Kresse garnieren und servieren.

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 