

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW21

Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Möhren
300 g Romatomen
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Öl
100 g rote Linsen
300 ml Gemüsebrühe
680 g Passata
500 g Dinkelpenne
Salz & Pfeffer
1 TL Rohrohrzucker
½ TL Oregano
½ TL Thymian
Basilikum

Dinkelpasta mit roter Linsen-Bolognaise

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren waschen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen bei mittlerer Hitze Zwiebeln und Möhren ca. 4 Minuten anschwitzen, Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit Linsen, Gemüsebrühe, Passata auffüllen und bei kleinerer Hitze ca. 12 Minuten köcheln lassen, anschließend abgießen. Dinkelpenne in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen. Tomaten zur Soße geben, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian, Oregano abschmecken und Frühlingszwiebeln unterheben. Nudeln auf tiefe Teller geben, mit der Bolognaise anrichten und mit gezupften Basilikumblätter garnieren.

Tipp: Frisch geriebener Parmesan oder gezupfter Mozzarella runden das Gericht ab.

Zutaten

1 Cantaloupe Melone
Salz
15 g Ingwer
½ Peperoni
2 Limetten
1 EL Brat- und Backöl
2 EL Honig
½ Bund Frühlingszwiebeln
Rucola-Kresse
Pfeffer

Begrilltes Melonen-Relish mit Honig

Melone halbieren, schälen, mit einem Löffel die Kerne herausnehmen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Etwas Salzen, 5 Minuten einwirken lassen, mit Küchenpapier abtupfen und in einer leicht geölten Grillpfanne von beiden Seiten grillen. Abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen, Peperoni halbieren, entkernen und beides fein hacken. Limetten waschen, trocknen, die Schale abreiben und auspressen. Öl in einem erhitzen und Ingwer, Chili ca. 30 Sekunden anschwitzen. Honig dazu geben aufkochen und mit Limettensaft ablöschen, kurz köcheln lassen und abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Melonenwürfel, Frühlingszwiebeln zu dem Sud geben, gut miteinander vermischen und mit Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kresse garnieren und vor dem Servieren 1-2 Stunden ziehen lassen.

Tipp: Anstatt Rucola-Kresse kann auch frisch gehackter Koriander dazugegeben werden.

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 