

Rezepte der Woche

für deine Biokiste

Zutaten

Für den Belag:

100 g braune Linsen
2 rote Zwiebeln
400 g Porree
2 EL Brat & Backöl
Salz + Pfeffer
Muskat

Für den Teig:

125 g kalte Butter
250 g Dinkelmehl 630
Salz

Für den Guss:

150 g Tiroler Bergkäse
200 g Sahne
2 Eier

Porree-Linsen-Quiche mit Bergkäse

Für den Belag Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und nach Packungsanleitung garen. In der Zwischenzeit für den Teig Butter ca. 1 cm groß würfeln und mit Mehl, $\frac{1}{2}$ TL Salz und 50 ml kaltem Wasser mit den Händen zu einem Teig verkneten. Eine Springform leicht einfetten und den Teig mit den Händen in die Form drücken, dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und kalt stellen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.

Porree putzen, längs halbieren, waschen und quer in ca. 1 cm dicke Halbringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Porree darin unter Rühren ca. 8 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Linsen ggf. in einem Sieb abgießen und unter die Porree-Mischung rühren. Porree-Linsen-Mischung nun gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Für den Guss Käse fein reiben, mit Sahne und Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig über das Gemüse geben. Vorsichtig unterrühren. Ca. 35 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200°C backen. Vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

Eine Power-Quiche für den perfekten Start ins neue Jahr! ☺

Zutaten

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
750 g Möhren
1 EL Brat- & Backöl
1 Prise Chili
2 Lorbeerblätter
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Paprikapulver
 $\frac{1}{2}$ TL Piment
 $\frac{1}{4}$ TL Zimt
1 Liter Gemüsebrühe
1 EL Akazienhonig
2 EL Zitronensaft
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
100 g Naturjoghurt

Orientalische Möhrensuppe

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Möhren schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Eine Prise Chili zugeben und kurz mitdünsten. Möhren und Lorbeerblätter zufügen. Mit Gewürzen bestäuben und alles unter Rühren ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen und dann im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen und die Suppe fein pürieren. Honig und Zitronensaft unterrühren und mit Salz abschmecken. Petersilie fein hacken. Suppe in tiefe Teller verteilen. Mit je 1 EL Joghurt, etwas Petersilie und Schwarzkümmel sowie Sesam servieren.

Lecker... ☺

Zutaten

2 rote Zwiebeln
1 rote Paprika
200 g Steinchampignons
300 g Tomaten
400 g Bandnudeln
2 EL Brat-Ölivenöl
3 EL Sojasoße
1 Glas Passierte Tom.
200 ml Sahne
Salz + Pfeffer

Paprika-Pilz-Pfanne mit Bandnudeln ☺

Zwiebeln schälen und klein würfeln. Paprika entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und klein würfeln. Bandnudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen. Brat-Ölivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Minuten andünsten. Paprika zugeben und kurz mitdünsten. Nun die Pilze zugeben und hellbraun anbraten. Mit Sojasoße ablöschen und anschließend die Tomaten zusammen mit den passierten Tomaten zugeben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne unterrühren und dabei kurz aufkochen lassen.

Mit Nudeln servieren und genießen! ☺

Ein Frohes Neues Jahr und viel Spaß beim Ausprobieren wünscht dein Team von Biobote Emsland!