

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW09

## Zutaten

2 rote Zwiebeln  
300 g Möhren  
4 EL Brat-Olivenöl  
100 ml Gemüsebrühe  
150 g TK-Erbesen  
800 g Gnocchi  
Salz + Pfeffer  
4 EL Rapsöl  
2 EL Weißweinessig  
2 TL Senf, mittelscharf  
1 Bund Petersilie

## Gnocchi-Salat mit Erbsen & Möhren

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.  
Möhren schälen und quer in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden.  
2 EL Brat-Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anbraten.  
Möhren zugeben, ca. 1 Minute mitbraten, mit Brühe ablöschen, aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 3 Minuten bei niedriger Hitze garen.  
Erbsen zufügen aufkochen und weitere 3 Minuten garen.  
Vom Herd nehmen und im offenen Topf etwas abkühlen lassen.  
Restliches Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen und Gnocchi darin rundherum goldbraun anbraten. Salzen und pfeffern. Rapsöl mit Essig und Senf in einer großen Salatschüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Gemüse-Brühe-Mischung zum Dressing geben.  
Gnocchi zufügen und alles gut vermengen. Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Salat schmeckt warm oder kalt. 😊

## Zutaten

1 kg Drillinge  
Salz  
1 Blumenkohl  
400ml Kokosmilch  
2 TL Currypulver  
2 Zwiebeln  
1 Stück Ingwer  
3 EL Brat-Olivenöl  
2 TL Garam Masala  
1 Prise Chili  
3 TL Speisestärke

## Indische Kartoffeln mit Blumenkohl

Kartoffeln waschen und mit der Schale im geschlossenen Topf in wenig Salzwasser ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.  
Blumenkohl putzen, in daumengroße Röschen teilen, waschen und mit 150 ml Salzwasser im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen.  
Kokosmilch und Currypulver zugeben, aufkochen und weitere 5 Minuten bissfest garen. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln. Kartoffeln in einem Sieb abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und längs halbieren.  
Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Ingwer darin mit Garam Masala, Chili und 1 TL Salz ca. 2 Minuten anbraten. Mit 50 ml Wasser ablöschen, Kartoffeln zugeben, alles verrühren und ca. 2 Minuten weiterbraten.  
Stärke mit 3 EL Wasser verrühren und zur Blumenkohl-Kokosmilch-Mischung geben, alles unter Rühren kurz aufkochen, vom Herd nehmen und mit Salz abschmecken.  
Kartoffeln mit Kokos-Blumenkohl servieren und fertig.

Schnell gemacht und superlecker! 😊

## Zutaten

500 g Porree  
3 Möhren  
3 Knoblauchzehen  
Salz + Pfeffer  
400 g Spaghetti  
6 EL Olivenöl  
1 TL Thymian  
1 Prise Cayennepfeffer  
½ Bund Petersilie  
1 Baguette / Ciabatta

## Schnelle Spaghetti mit Porree

Porreestangen in etwa 6 cm lange Stücke schneiden, diese halbieren und längs in dünne Streifen schneiden. Möhren waschen, längs in dünne Scheiben schneiden und diese dann in kleine Stifte schneiden.  
Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.  
Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen.  
Olivenöl und Thymian in einer Pfanne erhitzen.  
Gemüse zugeben und ca. 3-4 Minuten unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauchscheiben hinzufügen und kurz mitdünsten.  
Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. 1-2 Kellen Nudelwasser mit in die Pfanne geben, den Herd auf niedriger Stufe stellen und bis zum Servieren leicht köcheln lassen. Nudeln abgießen und mit dem Gemüse darauf servieren.  
Mit frisch gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:  
[biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html](http://biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html)



Für Neuigkeiten vom  
Bioboten bitte wenden 