

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW28

Zutaten

500 g Frühkartoffeln
1 TL Rosmarin getr.
4 EL Olivenöl
1 TL Meersalz
100 g Tahin
1 TL Zitronensaft
1 EL Sojasauce
Salz & Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
400 g Brokkoli
20 g Sesam
1 Bund Radieschen
½ Bund
Frühlingszwiebeln

Kartoffeln aus dem Ofen mit Brokkoli

Die Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten und halbieren. Rosmarin, Kartoffeln, 2 EL Olivenöl und Meersalz vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C für ca. 30 Minuten backen. Tahin mit Zitronensaft, Sojasauce und etwas Wasser zu einer Sauce mit cremiger Konsistenz verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen schneiden, mit 2 EL Olivenöl und Salz mischen und für ca. 15 Minuten zu den Kartoffeln geben. Sesam in einer Pfanne anrösten. Radieschen putzen, waschen und in kleine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln und Brokkoli aus dem Ofen nehmen und auf Teller anrichten. Die Tahinsauce darüber geben. Mit Radieschen, Frühlingszwiebeln, Sesam, frischem Pfeffer aus der Mühle garnieren und servieren. 😊

Zutaten

500 g Rote Bete gekocht
4 Pflaumen
6 Flammkuchenböden
150 g Creme fraîche
2 TL Thymian getr.
150 g Feta
100 g Walnüsse
2 TL Honig
Salz & Pfeffer
½ Bund
Frühlingszwiebeln

Dinkelflammkuchen mit Roter Bete und Pflaume

Die Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden oder hobeln. Pflaumen halbieren, entsteinen und in feine Spalten schneiden. Die Flammkuchenböden mit Creme fraîche bestreichen. Rote Bete und Pflaumen darauf verteilen und mit Thymian bestreuen. Feta klein bröckeln, Walnusskerne klein hacken und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten backen. Flammkuchen herausnehmen, mit Honig beträufeln und mit Salz & Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden, darüber streuen, servieren und heiß genießen. 😊
Tipp: Auf einem heißen Pizzastein wird der Flammkuchen aus dem Ofen oder vom Grill besonders knusprig.

Zutaten

50 g Mandelblättchen
2 Bund Minze
½ Zitrone
2 EL Agavendicksaft
1 Wassermelone mini

Gegrillte Wassermelone mit Mandel-Minzpesto

Mandelblättchen in einer Pfanne anrösten, herausnehmen und in einem Mixbecher geben. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zu den Mandeln geben. Zitrone auspressen, den Saft mit Agavendicksaft hinzugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Wassermelone vierteln und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten grillen. Die gegrillten Melonen auf einem Teller anrichten, mit dem Pesto beträufeln und servieren.

Wassermelone mal anders! 😊 Und zudem schnell, frisch, einfach und lecker!

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden

