

# Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW08/2021

<b>Zutaten</b>	<b><u>Ofenkartoffel mit Chinakohl</u></b>
800 g Chinakohl Salz 40 g Ingwer 2 Zwiebeln 4 EL Brat- & Backöl 2 EL Currypulver 100 ml Schlagsahne 300 ml Gemüsebrühe 2 Tomaten Pfeffer + Curry Kreuzkümmel 1/2 Kresse 1 kg Ofenkartoffeln 1 für 4 Papier Margarine	Chinakohl putzen und in kleine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebeln fein würfeln. Ingwer und Zwiebeln in Öl andünsten. Scharfes Currypulver kurz mitdünsten. Schlagsahne und Gemüsebrühe zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Chinakohl und Tomaten in die Sauce geben, kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und gemahlenem Kreuzkümmel abschmecken und mit Kresse bestreuen. Die Ofenkartoffeln können auch gut ohne Alufolie gebacken werden, z.B. mit dem 1 für 4 Papier aus unserem Shop. 😊 Das Papier wird um die Ofenkartoffeln gewickelt und auf ein Backblech gelegt. Dieses kommt für ca. 40 Minuten bei 200 °C (Umluft) in den Backofen. Große Kartoffeln können auch etwas länger benötigen. Zur Kontrolle am besten die Kartoffel kurz anstechen. Wenn sie weich ist, ist sie gar. 😊 Die Ofenkartoffeln einschneiden, etwas Margarine und Salz an die Kartoffeln geben. Die Kartoffeln mit dem Chinakohl befüllen und zusammen genießen.
<b>Zutaten</b>	<b><u>Sprossenbrokkoli-Fenchel-Pasta</u></b>
1 Bund Sprossenbrokkoli 1 Fenchel 200 g Cherryromatomen 1 Zitrone 300 g Bandnudeln 2 EL Olivenöl 1 Prise Chili 1 Schuss Balsamico-Essig Salz + Pfeffer 1 TL Butter Parmesan	Sprossenbrokkoli kann komplett verwendet werden, minimal unten abschneiden und fertig. 😊 Den Rest waschen und in Stücke schneiden. Fenchel putzen, halbieren, Strunk entfernen und Fenchel in feine Streifen schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Zitrone waschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen. Während der letzten 2-3 Minuten Kochzeit, den Sprossenbrokkoli hinzugeben. Anschließend abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Fenchel, die halbierten Cherrytomaten und eine Prise Chili darin schwenken. Mit Balsamicoessig und etwas Nudelwasser ablöschen. Nudeln, Sprossenbrokkoli, Zitronenabrieb & -Saft hinzugeben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Stück Butter unterrühren und mit gehobeltem Parmesan servieren. Mmmhhh... so lecker! 😊
<b>Zutaten</b>	<b><u>Gebackene Avocado mit Salat</u></b>
1 Avocado 2 Eier Salz + Pfeffer 1 EL Brat- & Backöl Kresse 1 Kopfsalat Dinkel-Hafer-Brot	Avocado halbieren, den Kern entfernen und ein bisschen von der Avocado drum herum, damit ein Ei hineinpasst. Die Eier trennen. Je ein Eigelb mit einem Löffel in der Avocadohälfte platzieren. Darüber ein wenig Eiweiß geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15-20 Minuten backen, bis das Eiweiß stockt. Anschließend mit etwas Kresse garnieren und mit einem leckeren Kopfsalat mit Dressing nach Wahl servieren. 😊 Dazu passt außerdem eine Scheibe Dinkel-Hafer-Brot.

Viel Spaß beim Ausprobieren und einen guten Appetit wünscht dein Team von Biobote Emsland!