

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW39

## Zutaten

2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
500 g Champignons  
3 EL Brat & Backöl  
1 EL Sojasauce  
1 TL Paprika edelsüß  
½ Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
200 g Joghurt  
200 g Quark  
Salz + Pfeffer  
Baguette / Hokkaidobrot

## Geschmorte Champignons mit Kräuterdip

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Champignons ca. 5 Minuten anbraten. 2/3 vom Knoblauch dazugeben und für ca. 1 Minute mitbraten. Anschließend Zwiebeln hinzugeben und für ca. 10 Minuten mitschmoren. Mit Sojasauce und Paprikapulver würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Joghurt und Quark in einer Schüssel mit Petersilie, Schnittlauch und dem restlichen Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Champignons mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schüsseln mit dem Dip servieren und genießen.

*Tipp: Für ein rauchiges Feeling, geräuchertes Paprikapulver verwenden. Dazu knuspriges Baguette oder ein frisches Hokkaidobrot reichen.*

## Zutaten

1 Spitzkohl  
2 EL Brat & Backöl  
1 TL Thymian  
Salz + Pfeffer  
1 TL Akazienhonig

## Sautierter Spitzkohl mit Thymian

Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spitzkohl für ca. 10 Minuten auf mittlerer Stufe anbraten / sautieren. Nach ca. 5 Minuten Thymian hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren den Honig hinzugeben und abschmecken. Ergänzt schnell, gesund und leicht ein Gericht. 😊

## Zutaten

135 g Mehl  
20 g gem. Mandeln  
80 g Zucker  
0,5 TL Backpulver  
0,5 TL Vanillezucker  
50 ml Öl  
150 ml Sprudelwasser  
400 ml Schlagsahne  
2 EL Sahnesteif  
2 TL Vanillezucker  
30 g Zucker  
250 g Joghurt  
1 Zitrone (Schale)  
450 g Trauben  
1 Mango  
50 g gehackte Mandeln

## Trauben-Joghurt-Torte

Mehl, gemahlene Mandeln, Zucker, Backpulver und Vanillezucker in einer großen Schüssel vermischen. Anschließend das Öl und Sprudelwasser kurz unterrühren. Den Teig in eine gefettete Springform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 15–20 Minuten backen. Mit der Holzstäbchen-Methode testen, ob der Teig durchgebacken ist. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und komplett abkühlen lassen. Für die Creme, Schlagsahne, Sahnesteif, Vanillezucker und Zucker aufschlagen. Den Joghurt und Zitronenabrieb unterheben. Die Creme auf den Boden gleichmäßig verteilen und in den Kühlschrank stellen. Weintrauben, waschen, vom Stiel entfernen und halbieren. Mango waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Trauben und Mango auf der Creme verteilen und die Torte bis zum Servieren (am besten über Nacht) kaltstellen. Vor dem Servieren die Torte mit gehackten Mandeln bestreuen.

*Tipp: Vegane Alternative, einfach die Schlagsahne und den Joghurt durch vegane Schlagsahne und veganen Joghurt ersetzen. 😊*

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 