

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW08

Zutaten

Rösti:

650 g Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
50 g Magerquark
70 g Haferflocken
40 g Semmelbrösel
1 ½ EL Senf
1 TL Muskat
1 TL Paprika edelsüß
Salz + Pfeffer
2 Eier
6 EL Brat- & Backöl

Dip:

50 g Frischkäse Natur
150 g Saure Sahne
200 g Magerquark
1 EL Agavendicksaft
1 Apfel Topaz
1 TL Currypulver

Kürbis-Rösti mit Apfel-Curry-Dip

Kürbis waschen, putzen, vierteln, entkernen und die Viertel grob reiben.
Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides in einer Schüssel mit Quark, Haferflocken und Semmelbröseln vermischen. Mit Senf, Muskat, Paprikapulver, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer würzen. Eier unterrühren.
Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen und darin nacheinander 12 Rösti ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig anbraten. Fertige Rösti im vorgeheizten Backofen bei 100°C warmhalten.

Für den Dip Frischkäse mit saurer Sahne, Quark und Agavendicksaft verrühren. Apfel waschen, vierteln, entkernen, Viertel grob reiben und unterrühren. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt ein leckerer Gurken-Tomaten-Salat. 😊

Zutaten

500 g Kartoffeln
Salz
100 g Zwiebeln
1 EL Butter
200 g Schmand
2 EL Milch
1 TL Paprika edelsüß
¼ TL Muskat
1 Dinkel-Pur-Brot

Kartoffel-Aufstrich mit Dinkel-Pur-Brot

Kartoffeln waschen und mit der Schale im geschlossenen Topf in wenig Salzwasser ca. 20-30 Minuten garen. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Kartoffeln in einem Sieb abgießen, ausdampfen lassen und pellen.
Anschließend durch die Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Zwiebeln, Schmand und Milch unterrühren.
Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat pikant abschmecken.
Abgedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.
Kartoffel-Aufstrich dick auf die Dinkel-Pur-Brote streichen & fertig! 😊

Zutaten

7 EL Sojasoße
2 Sternanis
4 Nelken
50 g Ingwer
200 g Steinchampignons
200 g Möhren
300 g Reisnudeln
2 EL Brat- & Backöl
Salz + Pfeffer

Vietnamesische Reisnudelsuppe

1,4 Liter Wasser mit 5 EL Sojasoße, Sternanis und Nelken in einem Topf erhitzen. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.
Steinchampignons putzen, 50 g davon vierteln und mit dem Ingwer zufügen. Brühe zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Möhren schälen und in dünne Stifte bzw. Streifen schneiden.
Die restlichen Champignons in dünne Scheiben schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin ca. 4 Minuten bei hoher Hitze anbraten, mit den restlichen 2 EL Sojasoße ablöschen und kurz einkochen lassen. Reisnudeln nach Packungsanleitung zubereiten und in einem Sieb abgießen. Brühe durch ein feines Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen, zurück in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reisnudeln, Möhren und Pilze in tiefe Teller oder Suppenschalen portionieren, mit Brühe aufgießen und ein bisschen Asia-Feeling zuhause genießen! 😊

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 