

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW44/2020

Zutaten

1 Knollensellerie
1 Ei
Paniermehl
Salz + Pfeffer
Weizenmehl 550
1 EL Butter
2 EL Brat- & Backöl
1 Zitrone

Sellerieschnitzel mit Kohlrabi-Kartoffelpüree ☺

Knollensellerie schälen und anschließend in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und ca. 10 Minuten kochen lassen. Anschließend abkühlen lassen und trockentupfen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Paniermehl auf einen separaten Teller geben. Die Selleriescheiben erst im Ei und dann im Paniermehl wenden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und Selleriescheiben von jeder Seite ca. 3-4 Minuten goldbraun anbraten. Die fertigen Schnitzel auf ein Küchenpapier legen und vor dem Servieren gut mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronensaft darüber träufeln und fertig! ☺

Dazu passt wunderbar ein Kohlrabi-Kartoffelpüree! ☺

Dieses findet ihr im zweiten Rezept!

Zutaten

600 ml Gemüsebrühe
1 TL Majoran, getrocknet
1 Kohlrabi
700 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
Salz + Pfeffer
1 EL Butter
1 EL Brat- & Backöl
1 Kresse
1 Avocado
2 EL Olivenöl

Kohlrabi-Kartoffelpüree

Gemüsebrühe und Majoran in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In die kochende Brühe geben und ca. 15-20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Das Püree anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Falls notwendig nochmals etwas Brühe nachgießen. Es kann gerne etwas grober gestampft sein. Zum Verfeinern noch 1 EL Butter unterrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe darin goldgelb anbraten. Zum Servieren über jede Portion Kohlrabi-Püree geben und mit Kresse garnieren. Mit dem Sellerieschnitzel servieren & genießen! ☺

Dazu passt noch super eine Avocado (sobald sie weich und reif ist).

Diese halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Mit Olivenöl beträufeln. Salzen und pfeffern. Fertig! ☺

Zutaten

Für den Teig:
250 g Weizenmehl 550
125 g Butter
1 Ei
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
4 EL Milch

Alternativ:

1 Tarte- & Quiche-Teig

Für die Füllung:

400 g Mangold
2 Eier
150 ml Sahne
200 g Magerquark
Salz + Pfeffer + Muskat
1 Packung Feta

Mangold-Quiche

Für den Teig:

Aus Mehl, Butter, Ei, Salz, Zucker und Milch einen Mürbeteig herstellen. Anschließend ausrollen und in eine gefettete Springform legen und kühl stellen.

Alternativ auch gerne den fertigen Quiche-Teig nehmen!

Hier kann man Zeit sparen! ☺

Für die Füllung:

Mangold putzen, waschen und Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Mangold darin ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen, abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Eier, Sahne, Quark, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen und über das Gemüse gießen. Feta zerbröseln und über die Quiche geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Ober- und Unterhitze) ca. 40 Minuten backen.

Schmeckt super lecker! ☺

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