

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW10/2021

Zutaten

80 g Pinienkerne
400 g Zucchini
2 Zwiebeln
60 g Butter
4 EL Olivenöl
2 TL Paprika edelsüß
1 TL Koriander
1 Prise Chili
2 TL Kurkuma
Salz + Pfeffer
400 g Tagliatelle
150 g Erbsen, tiefgefroren
½ Bund Petersilie
1 Bataviasalat

Pasta mit Gewürzbutter & Pinienkernen

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten.
Zucchini waschen und klein würfeln.
Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln.
Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen, bis sie glasig werden.
Paprikapulver, Koriander, eine Prise Chili, Kurkuma, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben.
Vom Herd nehmen, gut verrühren und warmhalten.
Pasta nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
4 Minuten bevor die Pasta fertig ist, Zucchini und Erbsen in den Topf geben.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Pasta und Gemüse abgießen und mit der Gewürzbutter vermengen.
Mit Petersilie bestreuen & genießen!
Dazu passt ein Bataviasalat mit einem Dressing nach Wahl! ☺

Zutaten

1 Brokkoli
320 g Lachsfilet
1 Zitrone
Salz + Pfeffer
80 g Parmesan
300 ml Schlagsahne
2 Eier
40 g Kürbiskerne

Brokkoli-Lachs-Gratin

Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und klein würfeln.
Lachsfilet auftauen lassen, grob würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Parmesan fein reiben.
Sahne mit Eiern verquirlen, salzen, pfeffern und Käse unterrühren.
Lachs und Brokkoli in eine Auflaufform geben und etwas salzen.
Die Eier-Mischung darüber gießen, sodass alles bedeckt ist.
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20-35 Minuten goldbraun backen.
Mit Kürbiskernen bestreuen.
Dazu passen Kartoffeln, Hirse oder eine leckere Scheibe Brot! ☺

Zutaten

8 Kartoffeln
1 rote Paprika
1 Zucchini
2 Zwiebeln
500 g Gelbe Bete
500 g Pastinaken
500 g Möhren
4 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
1 TL Oregano
1 TL Thymian
1 Prise Chili
Salz + Pfeffer

Buntes Ofengemüse

Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
Das restliche Gemüse (bis auf den Knoblauch) waschen, putzen, ggf. schälen und in Stücke schneiden.
Aus Olivenöl, Oregano, Thymian und einer Prise Chili eine Marinade mischen.
Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
Kartoffeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und vierteln.
Gemüsewürfel, Kartoffeln, Knoblauchzehen mit der Schale und Marinade in einer Schüssel vermengen.
Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 200°C backen, bis alles knusprig braun ist.
Auch hier passt ein frischer Salat als Beilage super! ☺

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