

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW20

Zutaten

1 Kg Spargel
1 Kg Drillinge
300 g Lila Luder
15 g Ingwer
1 EL Butter
100 ml Orangensaft
1 Limette
3 EL Kokosöl
1 TL Zucker
1 EL Butter
Salz
1 EL Olivenöl
½ TL Thymian getr.
Pfeffer

Gebratener Spargel mit Lila-Thymian-Kartoffeln

Spargel schälen und die unteren Enden abschneiden. Kartoffeln gründlich waschen und mit einer Gemüsebürste sauber schrubben. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen und anschließend abgießen. Lila Luder Möhren schälen, in Stücke schneiden und im Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Danach Ingwer schälen und klein hacken. Limette waschen, Schale abreiben und auspressen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Ingwer darin ca. 1 Minute anschwitzen. Mit Orangensaft ablöschen, Möhren hinzugeben und alles zusammen mit einem Stabmixer pürieren. Abschmecken mit Limettenschale, Limettensaft und Salz. Spargel halbieren, 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel bei mittlerer Hitze von allen Seiten gut anbraten. Herausnehmen und den Vorgang wiederholen, bis der ganze Spargel angebraten ist. Zucker in eine Pfanne geben, bei mittlerer Hitze karamellisieren, Butter hinzugeben, Hitze reduzieren, Spargel hinzugeben und durchschwenken. Danach mit Salz würzen. Kartoffeln in eine Pfanne geben, Olivenöl und Thymian hinzugeben und kurz anbraten. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Den Spargel zusammen mit den Kartoffeln und einem Löffel Möhrenpüree auf Teller anrichten und servieren.

*Tipp: Den Spargel kann man auch hervorragend auf dem Grill grillen. 😊
Das Möhrenpüree eignet sich auch gut als Beilage zu einem Fischgericht.*

Zutaten

1 Kohlrabi
1 Bund Schnittlauch
250 g Quark
100 g Joghurt
Salz & Pfeffer
Muskat
50 g Nüsse

Kohlrabi-Dip

Kohlrabi schälen und über die grobe Seite einer Vierkantreibe raspeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Quark und Joghurt miteinander vermischen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabi und Schnittlauchröllchen unterheben und abschmecken. Dann die Nüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten, kurz abkühlen lassen und hacken. Die gehackten Nüsse über dem Dip verteilen und servieren.

Tipp: Idealer Dip, passt gut zu frischem Brot/Baguette.

Zutaten

1 Wassermelone
400 g Bananen
2 Limetten
2 EL Honig
75 g Haferflocken zart
75 g Haferflocken kernig
2 EL Leinsamen
125 g Heidelbeeren
8 EL Joghurt
20 g Kokosraspeln

Smoothie-Müsli-Bowl mit Wassermelone und Banane

Melone schälen und ¾ der Melone in grobe Würfel schneiden. Die restliche Melone in mundgerechte Stücke zerteilen. Bananen schälen, davon eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere zu den groben Melonenwürfeln geben. Limetten auspressen, den Saft zusammen mit dem Honig zu der Bananen-Melonenmischung geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Haferflocken, Leinsamen, Bananenscheiben, Heidelbeeren, Melonenstücke und je 2 EL Joghurt auf vier Schüsseln verteilen. Mit dem Smoothie aufgießen und mit den Kokosraspeln garnieren.

Tipp: Minze gibt der Bowl zusätzlich einen frischen Kick. 😊

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 