

Rezepte der Woche

für deine Biokiste

Zutaten

100 ml Milch
4 Eier
Kräutersalz
6 Scheiben Dreierlein
1 Bund Radieschen
150 g Hüttenkäse
50 g Crème fraîche
1 TL Paprikapulver
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
40 g Butter

Radieschen-Schnitten

Milch, Eier und Salz verquirlen. Brotscheiben darin wenden.
Radieschen in Scheiben schneiden.
Hüttenkäse mit Crème fraîche, Paprikapulver, kleingehackter Petersilie und Salz verrühren.
Butter in einer Pfanne erhitzen.
Brotscheiben von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun anbraten.
Anschließend mit Hüttenkäse bestreichen und mit Radieschenscheiben belegen.
Leckeres und schnelles Abendbrot. ☺

Zutaten

400 g Pastinaken
400 g Fenchel
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Brat- & Backöl
2 Gläser passierte Tom.
1 TL Rosmarin, getrocknet
1 TL Italienische Kräuter
Salz + Pfeffer + Muskat
200 g Mozzarella
75 g Gouda, mittelalt
125 g Schmand
1 Pck. Lasagneplatten
1 Handvoll Feldsalat

Leckere Pastinaken-Fenchel-Lasagne

Pastinaken schälen und ca. 1 cm groß würfeln.
Fenchel halbieren, Strunk entfernen, putzen und kleinwürfeln.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Öl in einem großen Topf erhitzen.
Zwiebeln darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.
Knoblauch, Pastinaken und Fenchel zugeben und weitere 4 Minuten anbraten.
Tomaten aus dem Glas unterrühren.
Mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und weitere 15 Minuten bei niedriger Hitze im geschlossenen Topf garen.
Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Käse fein reiben.
3 EL Gemüsemasse in eine Auflaufform geben, 3 Lasagneplatten darauf verteilen, die Hälfte der verbliebenen Gemüsemasse daraufgeben und mit der Hälfte des Mozzarellas belegen. Vorgang einmal wiederholen und mit Lasagneplatten abschließen.
Schmand darauf verteilen und Käse darüber streuen.
Ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200°C backen.
Vorm Servieren etwas abkühlen lassen und genießen!
Mit frischem Feldsalat servieren!
Gelingt immer & schmeckt superlecker! Guten Appetit! ☺

Zutaten

2 rote Zwiebel
400 g Rosenkohl
1 Blumenkohl
1 EL Wok-Öl
1 TL Currypaste
1 TL Kurkuma
1 TL Currypulver
1 Dose Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe
250 g rote Linsen
Salz
Basmatireis

Schnelles Rote-Linsen-Curry mit Blumenkohl & Rosenkohl

Zwiebeln schälen und klein würfeln. Rosenkohl putzen und waschen.
Blumenkohl putzen und in feine Röschen teilen.
Wok-Öl in einem großen Topf erhitzen.
Zwiebeln und Currypaste ca. 2 Minuten darin andünsten.
Blumenkohl, Rosenkohl und die Gewürze zugeben und weitere 2 Minuten braten.
Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen. Linsen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.
Mit Basmatireis servieren.
Lasst es euch schmecken! ☺

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