

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW2 | 2024

## Zutaten

300 g Champignons  
½ Bund Petersilie  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Brat- und Backöl  
1 TL Paprikapulver  
Salz & Pfeffer  
250 g Möhren  
300 g Schwarzwertich  
400 g Romatomen  
2 TL Schwarzkümmel  
200 g Gouda Möhre  
150 g Mayonnaise  
2 TL Senf  
1 TL Curry  
1 TL Garam Masala  
Chili  
8 Tortillas  
1 Schale Krauz Kohlrabi

## Frischer Gemüse-Wrap

Champignons putzen, je nach Größe vierteln oder achteln.  
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.  
Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons hinzugeben und ca. 5 Minuten gut anbraten. Knoblauch dazugeben und für ca. 1 Minute weiterbraten. Würzen mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Petersilie drüberstreuen, gut vermischen und zur Seite stellen.  
Möhren putzen, schälen, die Enden abschneiden und über die grobe Seite einer Vierkantreibe raspeln. Rettich schälen und ebenfalls grob reiben.  
Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden.  
Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis er beginnt zu duften und anschließend zu den Tomaten geben.  
Champignons, Möhren, Rettich miteinander vermischen, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Käse reiben.  
Mayonnaise mit Senf, Curry, Garam Marsala verrühren, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Bei Bedarf mit Chili nachwürzen.  
Tortillas bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten kurz erhitzen.  
Tortillas mit der Mayonnaise bestreichen, die Champignonmischung darauf verteilen, Tomatenwürfel, Käse, Kohlrabisprossen darüber geben, zu einem Wrap zusammenrollen und sofort servieren.

## Zutaten

50 g Mandeln  
500 g Brokkoli  
1 Knoblauchzehe  
10 g Ingwer  
1 EL Kokosöl  
250 g Basmatireis  
2 Kardamomkapseln  
3 Nelken  
1 Zimtstange  
400 ml Gemüsebrühe  
Salz & Pfeffer  
4 Tomaten  
3 Orangen

## Brokkoli-Reispfanne orientalischer Art

Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten, abkühlen und grob hacken.  
Brokkoli putzen und in Röschen teilen.  
Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken.  
Öl in einem großen Topf erhitzen, den Reis dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Gewürze leicht andrücken, zusammen mit Knoblauch, Ingwer hinzugeben und kurz mitbraten.  
Mit Gemüsebrühe auffüllen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, gegebenenfalls noch etwas Wasser dazugeben.  
In der Zwischenzeit den Brokkoli in kochendem Salzwasser bissfest garen und gut abtropfen lassen.  
Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und würfeln.  
Orangen schälen und filetieren. Kurz vor Ende der Garzeit Brokkoli, Mandeln, Tomaten hinzugeben vorsichtig unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Die Reispfanne auf tiefe Teller anrichten, mit den Orangenfilets garnieren und servieren.

Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:  
[biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html](http://biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html)



Für Neuigkeiten vom  
Bioboten bitte wenden 