

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW30

## Zutaten

200 g Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
½ Peperoni  
1 gelbe Paprika  
1 TL Rosmarin getr.  
1,2 l Gemüsebrühe  
3 EL Butter  
350 g Risottoreis  
150 ml Weißwein  
100 g Montello  
400 g Zucchini  
2 EL Brat-Olivenöl  
Salz + Pfeffer

## Buntes Zucchini-Paprika-Risotto

Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni schälen und fein würfeln. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Gemüsebrühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und warmhalten. Butter in einem großen Topf zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni, Paprika und Rosmarin darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Reis zufügen und 1 Minute mitbraten. Mit Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Die Gemüse-Reismischung knapp mit Brühe bedecken und im offenen Topf unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. Vorgang wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist und der Reis bissfest gegart ist. In der Zwischenzeit Käse fein reiben. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini darin ca. 5 Minuten bei hoher Hitze hellbraun anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2/3 der Zucchini und des Käses unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto verteilen und mit restlichen Zucchini sowie restlichem Käse garnieren und genießen! 😊

## Zutaten

1 Kohlrabi  
1 Rettich  
500 g Kartoffeln  
350 g Sahne oder  
Hafer Cuisine  
2 TL Mehl  
Salz + Pfeffer + Muskat  
Butter / Margarine  
150 g Quattro Formaggi  
Oder veganen Reibekäse  
  
250 g Cherrytomaten  
1 rote Zwiebel  
Olivenöl  
Salz + Pfeffer

## Kohlrabi-Rettich-Kartoffel-Gratin

Kohlrabi und Rettich putzen und schälen. Vom Kohlrabi eine Handvoll zarte grüne Blätter waschen und beiseitelegen. Kohlrabi und Rettich längs halbieren und in feine Scheiben hobeln. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das Kohlrabigrün in feine Streifen schneiden. Eine Auflaufform mit Butter oder Margarine einfetten. Kohlrabi, Rettich und Kartoffeln fächerartig einschichten und mit Kohlrabigrün bestreuen – dabei ca. 2 EL für später aufheben. Sahne (oder Hafer Cuisine für die vegane Variante) mit Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen und darüber gießen. Mit Butter- oder Margarineflöckchen belegen und mit Reibekäse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 35-40 Minuten backen. Vor dem Servieren mit dem restlichen Kohlrabigrün bestreuen. Guten Appetit!

*Dazu passt ein leckerer Tomatensalat mit roten Zwiebeln und Olivenöl.  
Einfach alles klein schneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig! 😊*

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 