

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW29/2020



Zutaten

250 g Cockailtomaten
250 g Buschbohnen
250 g Steinchampignons
2 Knoblauchzehen
80 g Oliven ohne Stein
400 g Tagliatelle
Salz + Pfeffer
2 EL Brat- & Backöl
2 TL Rohrohrzucker
150 ml Gemüsebrühe
100 g Parmesan
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Sommerliche Tagliatelle

Cockailtomaten waschen und vierteln.
Bohnen waschen, putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.
Steinchampignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
Knoblauch schälen und fein würfeln. Oliven grob hacken.
Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen.
Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Tomaten ca. 2 Minuten darin andünsten.
Buschbohnen, Steinchampignons und Knoblauch zufügen und 1 Minute mitbraten.
Zucker und Oliven unterrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen.
In der offenen Pfanne ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und zurück in den Topf geben.
Mit Tomaten-Bohnen-Oliven-Sud vermischen.
Mit geriebenem Parmesan und Schnittlauchröllchen servieren.

Super lecker!

Zutaten

Für den Teig:

300 g Dinkelmehl 630
150 g Butter, gewürfelt
1 Ei
2 EL Wasser

Für den Belag:

1 Bund Möhren
2 Zwiebeln
1 EL Brat- & Backöl

Für den Guss:

4 Eier
125 ml Milch
125 ml Sahne
Salz + Pfeffer + Muskat
150 g Gouda, mittelalt
1 Schlangengurke

Möhren-Quiche

Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten.
Für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Möhren schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden.
Salzwasser zum Kochen bringen und Möhren darin ca. 3 Minuten blanchieren, anschließend abgießen. Zwiebeln schälen und klein würfeln.
Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen.
Möhren zugeben und kurz mitdünsten.

Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und in eine gefettete Springform legen, dabei einen Rand formen. Möhren-Zwiebel-Mischung darauf verteilen.
Eier, Milch und Sahne verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.
Den Guss über das Gemüse verteilen. Gouda reiben und darüber streuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 40 Minuten backen.

Mit einem leckeren Gurkensalat servieren! ☺

Zutaten

1 kleiner Chinakohl
 $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
250 g Basmati-Reis
6 EL Sojasauce
6 EL Honig
6 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Salz + Pfeffer
250 ml Wasser

Ofen-Chinakohl mit süßer Sojasauce

Chinakohl putzen, waschen und der Länge nach vierteln.
Frühlingszwiebeln waschen und die Enden abschneiden.
Knoblauchzehen mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken (mit Schale).
Sojasauce, Honig, Wasser und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Mit Pfeffer würzen.
Chinakohl, Frühlingszwiebeln (im Ganzen) und Knoblauch in eine Auflaufform geben.
Mit dem Dressing beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20-25 Minuten backen. In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
Anschließend zusammen servieren! ☺

Falls der Chinakohl euch für das Gericht zu groß ist, kann man den Rest auch gerne noch als Salat dazu anrichten! ☺

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