

# Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW37/2020

## Zutaten

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 kleiner Romanesco  
 $\frac{1}{2}$  Bund Koriander  
2 EL Brat-Olivenöl  
Salz + Pfeffer  
1 EL Curry  
2 EL Tomatenmark  
680 g Passata  
1 TL Zucker  
200 g rote Linsen  
800 ml Gemüsebrühe  
Griechischer Joghurt

## Linsen-Dhal mit Romanesco

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.  
Blumenkohl Romanesco waschen und in kleine Röschen teilen.  
Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.  
Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten anschwitzen.  
Mit Salz und Pfeffer würzen. Curry und Tomatenmark einrühren.  
Passierte Tomaten dazugeben, erneut salzen und 1 TL Zucker einrühren.  
Linsen und Gemüsebrühe dazugeben. Leicht aufkochen lassen und ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Blumenkohl hinzufügen und ca. 15-20 Minuten ohne Deckel kochen lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist.

Vor dem Servieren mit Joghurt und Koriander garnieren.

Guten Appetit!

## Zutaten

2 EL Brat-Olivenöl  
250 g Süßkartoffel  
1 TL Paprikapulver  
1 Prise Chili  
1 Glas schwarze Bohnen  
1 Glas Zuckermais  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie  
Salz + Pfeffer  
6 Tortilla-Wraps  
150 g Quattro Formaggi  
Brat- & Backöl

## Süßkartoffel-Quesadilla

Süßkartoffel schälen und fein reiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die geriebene Süßkartoffel darin ca. 30 Sekunden anrösten. Die Gewürze zugeben und kurz mitdünsten.  
Ein wenig Wasser hinzufügen, die Pfanne abdecken und die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, damit nichts anbrennt. Ca. 7 Minuten garen lassen, dabei gelegentlich umrühren.  
Schwarze Bohnen und Mais abtropfen lassen, abspülen und zur Süßkartoffel-Pfanne geben.  
Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, einen Wrap in die Pfanne legen, ca. 3 EL Süßkartoffel-Füllung gleichmäßig auf eine Tortillahälfte verteilen, dabei einen schmalen Rand lassen.  
Die Füllung mit geriebenem Käse bedecken und die leere Tortillaseite über die Füllung falten bzw. zuklappen. Mit einem Pfannenwender etwas nach unten drücken, sodass es zusammenhält.  
Man kann übrigens super zwei gefaltete Tortillas gleichzeitig in der Pfanne zubereiten! ;-)  
Die Tortillas ca. 2-3 Minuten rösten, vorsichtig wenden und von der anderen Seite goldbraun und knusprig ausbacken. Diesen Vorgang mit der restlichen Füllung & Tortillas wiederholen.  
Anschließend auf ein Schneidebrett legen und mit einem scharfen Messer oder Pizzaschneider in drei Stücke schneiden. Mit Guacamole oder anderen Dips nach Wahl servieren! ☺

Mexico-Feeling für zuhause!

## Zutaten

1 Bund Schnittlauch  
450 g Ringelbete  
2 Zwiebeln  
60 g Kürbiskerne  
300 g Ricotta  
400 g Spiralen  
8 EL Olivenöl  
Salz + Pfeffer  
4 EL Weißweinessig

## Pasta mit Ringelbete-Ricotta-Sauce & gerösteten Kürbiskernen

Ringelbete schälen, klein würfeln und in einem Topf mit Salzwasser ca. 10 Minuten gar kochen.  
Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten.  
Zwiebeln schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken.  
Ricotta, die Hälfte des Schnittlauchs sowie die Hälfte des Öls in einem Mixer pürieren.  
Mit Salz und Pfeffer würzen. Ringelbete abgießen und mit dem restlichen Öl in eine Pfanne geben. Zwiebeln und Weißweinessig zugeben. Salzen und pfeffern und ca. 7-10 Minuten garen.  
In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. Abtropfen lassen und mit der Ricotta-Schnittlauch-Sauce vermengen. Pasta auf Tellern verteilen, Ringelbete darauf geben, mit gerösteten Kürbiskernen und Schnittlauchröllchen bestreuen.

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