

Rezepte der Woche

für deine Biokiste

Zutaten

2 Zwiebeln
1 Bund Möhren
2 EL Kokosöl (oder Brat- & Backöl)
250 g Risotto-Reis
50 ml Weißwein
750 ml Gemüsebrühe
25 g Margarine
1 Zitrone
1 TL Garam Masala
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
Salz + Pfeffer
2 EL Würzhefeflocken
3 EL Sojajoghurt
40 g Sonnenblumenkerne
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

Veganes Möhren-Risotto

Zwiebeln schälen und fein würfeln. 300 g Möhren waschen, die Enden entfernen, ganz grob würfeln und in reichlich Wasser ca. 10 Minuten weichkochen. Anschließend abgießen, dabei 100 ml auffangen. Möhren, Kochwasser und 1 EL Gemüsebrühpulver im Mixer pürieren und beiseite stellen. Ca. 200 g Möhren zusätzlich waschen, in feine Scheiben schneiden. 2 EL Kokosöl (alternativ Brat- & Backöl) in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin kurz anschwitzen. Risotto-Reis zugeben, kurz anrösten und mit 50 ml Weißwein ablöschen. Anschließend nach und nach Gemüsebrühe dazugeben und den Reis leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Nach 5 Minuten Kochzeit die Margarine sowie das Möhrenpüree unterrühren. 1 EL Zitronensaft zugeben und das Risotto mit Garam Masala und Kurkuma würzen. Salzen und pfeffern. 2 EL Hefeflocken (optional) einrühren. Nach weiteren 10 Minuten 2/3 der Möhrenscheiben unterrühren und das Risotto unter Rühren weiter köcheln lassen. Nach insgesamt 20 Minuten sollte es schön cremig und der Reis gar sein. Bei Bedarf noch etwas mehr Flüssigkeit hinzugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie anfangen zu duften. Risotto in Schälchen verteilen. In jede Portion 1 EL Sojajoghurt einrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, klein hacken und über das Risotto streuen. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen & den restlichen Möhrenscheiben garnieren & servieren.

Einfach super lecker! ☺

Zutaten

1 Salatherz Romana
3 Tomaten schw. Ebene
1 Zwiebel
1 TL Dill, getrocknet
150 g Naturjoghurt
 $\frac{1}{2}$ TL Schabzigerklee
Salz + Pfeffer
2 EL Kräuternessig
3 EL Rapsöl
2 Knoblauchzehen
200 g Champignons
1 TL Oregano, getrocknet
3 EL Olivenöl
Ciabatta / Baguette

Romana-Tomatensalat mit frischen Champignons

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und Blätter in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Für das Dressing Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Mit Dill, Joghurt, Schabzigerklee, Salz, Pfeffer und Essig verrühren. Rapsöl unterschlagen. Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Knoblauch darin ca. 4 Minuten anbraten. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Tomaten und dem Dressing vermengen und einen großen Servierteller geben. Pilze darauf verteilen und servieren!

Dazu passt ein leckeres Ciabatta-Brot oder Baguette! ☺

Zutaten

350 g Pflaumen
1 TL Zimt
2 EL Zucker
80 g Mandeln, gemahlen
125 g Weizenmehl
80 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
75 g Butter

Pflaumen-Crumble aus dem Ofen

Pflaumen waschen, halbieren und entkernen. In eine Auflaufform legen. Mit Zucker und Zimt bestreuen.

Für die Streusel:

Gemahlene Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten und dann mit den anderen Zutaten in einer Schüssel vermengen und zu Streuseln verarbeiten. Auf den Pflaumen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

Fertig! ☺

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