

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW16

## Zutaten

400 g Süßkartoffeln  
400 g Porree  
2 EL Brat- und Backöl  
1-2 EL Honig  
Salz und Pfeffer

### Hummus:

350 g Kichererbsen  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
2 EL Tahin  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Kreuzkümmel gem.  
1 TL Paprikapulver

## Süßkartoffel-Toast mit Porree

Süßkartoffeln schälen waschen und in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 12 Minuten backen, anschließend etwas salzen. Porree halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze den Porree ca. 5 Minuten braten. Abschmecken mit Honig, Salz und Pfeffer. Süßkartoffeln mit Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und Knoblauch schälen. Zusammen mit Olivenöl, Tahini, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Paprikapulver fein pürieren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Süßkartoffelscheiben mit dem Hummus bestreichen, gebratenen Porree darauf verteilen und mit etwas Schwarzkümmel bestreut servieren.

Tipp: Anstatt Hummus kann Baba Ganoush verwendet werden.

## Zutaten

400 g Aubergine  
100 g Stielmus  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Brat- und Backöl  
1/3 Petersilie  
120 ml Olivenöl  
1 EL Apfelessig  
1 EL Zitronensaft  
Harissa  
Salz & Pfeffer

## Baba Ganoush

Aubergine waschen, die Enden abschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 175°C Ober- und Unterhitze ca. 40 Minuten weich garen. Haut abziehen. Die ausgekühlte Aubergine halbieren und grob würfeln. Stielmus waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze Zwiebeln, Knoblauch ca. 2 Minute anbraten. Stielmus hinzugeben und für 5 weitere Minuten braten. Petersilie waschen trocken schütteln und fein hacken. Aubergine, Zwiebelmasse, Apfelessig mit dem Pürierstab pürieren und dabei langsam das Olivenöl hineinlaufen lassen, bis ein cremiges Püree entsteht. Abschmecken mit Zitronensaft, Harissa, Salz und Pfeffer. Die gehackte Petersilie unterheben und mit frischem Baguette oder Ciabatta servieren.

## Zutaten

250 g Gurke  
1 Kiwi  
10 g Minze  
10 Ingwer  
2 Limetten  
500 ml Wasser  
2 TL Agavendicksaft

## Gurken-Kiwi-Drink mit Minze

Gurke waschen und in grobe Stücke schneiden. Kiwi schälen und grob schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Ingwer schälen und Limetten auspressen. Gurke, Kiwi, Minze, Ingwer, Limettensaft und Wasser in einen Standmixer geben und ca. 1-2 Minuten mixen. Mit Agavendicksaft süßen, nochmals kurz mixen. Die Mischung durch ein feines Sieb passieren und den Saft in einem Krug auffangen. Den Erfrischungsdrink kalt servieren und genießen.

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 