

Rezepte der Woche

für deine Biokiste

Zutaten

1 Bund Mönchsbart
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g Spaghetti
4 EL Olivenöl
Salz + Pfeffer
50 g Parmigiano Reggiano

Spaghetti mit Mönchsbart ☺

Mönchsbart ist ein typisches Frühlingsgemüse und reich an Vitaminen.
Los geht's mit einem leckeren Rezept:

Mönchsbart waschen, abtropfen, grobe und braune Enden abschneiden.
Darauf achten, dass die Stängel sich nicht verästeln, also so zurechtschneiden,
dass es einzelne Stängel ergibt, die man später schön unter die Spaghetti mischen kann.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln.
Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch ca. 1 Minute darin andünsten.
Mönchsbart zugeben und weitere 2 Minuten in Öl schwenken. Pasta abgießen und in die
Pfanne zum Mönchsbart geben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Schnell, lecker und einfach mal was Neues! ☺

Zutaten

1 Packung Blätterteig
200 g Romatomen
1 Glas Passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
1 TL Oregano
Salz + Pfeffer
1 Prise Zucker
400 g Süßkartoffeln
300 g Mangold bunt
1 rote Zwiebel
1 Cambera Bärlauch

Blätterteig-Pizza mit Süßkartoffeln & Mangold

Blätterteigplatten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und
im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 5 Minuten vorbacken.
Romatomen waschen und klein würfeln. Zusammen mit den passierten Tomaten
in einen kleinen Topf geben und mit Tomatenmark verrühren. Kurz aufkochen lassen.
Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Oregano, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
Im offenen Topf ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Süßkartoffeln schälen, halbieren und in ganz dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
Mangold putzen, waschen, Blätter in Streifen schneiden und Stiele in kleine Würfel schneiden.
Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Süßkartoffeln und Mangold
in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Anschließend abtropfen lassen.
Blätterteig-Quadrate aus dem Ofen holen, mit Tomatensauce bestreichen und
mit Süßkartoffeln, Mangold und Zwiebel belegen. Etwas salzen. Cambera in dünne Scheiben
schneiden und auf der Pizza verteilen. Nun für weitere 15-20 Minuten im Ofen backen.

Anschließend auf der fertigen Pizza verteilen und genießen! ☺

Zutaten

2 Lila Möhren
2 Kartoffeln
1 Chinakohl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
2 EL Kokosöl
2 TL Currypulver
1 Dose Kokosmilch
1 Liter Gemüsebrühe
Salz + Pfeffer

Köstliche Chinakohl-Suppe

Möhren und Kartoffeln schälen und in Scheiben bzw. Würfel schneiden.
Chinakohl waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.
Kokosöl in einem großen Topf erhitzen.
Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten.
Ingwer und Currypulver zugeben und kurz mitdünsten.
Nun Kartoffeln und Möhren unterheben und ca. 3 Minuten mitdünsten.
Anschließend Chinakohl unterrühren. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen.
Bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.
Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit getoastetem Roggenbrot servieren! ☺

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