

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW19 | 2022

Zutaten

500 g Zucchini
2 rote Paprika
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
20 Blättchen Basilikum
4 EL Brat-Olivenöl
Salz + Pfeffer
2 TL Oregano
1 Prise Chili
680 g Passata
400 ml Wasser
2 Lorbeerblätter
1 Baguette
2 EL Olivenöl

Ratatouille mit Zucchini & Paprika

Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider oder einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. 4 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten andünsten. Zucchini und Paprika zugeben und weitere 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Oregano, Chili und Basilikum hinzugeben und alles gut vermengen. Passata, Wasser und Lorbeerblätter hinzugeben und ca. 10-12 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Währenddessen ein Baguette in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C backen. Ratatouille mit Baguettescheiben servieren und genießen! 😊

Zutaten

1 Kohlrabi
600 g Möhren
1 EL Brat- & Backöl
1,5 TL Ital. Kräuter
Salz + Pfeffer
680 g Passata
250 g Lasagneplatten
250 g Mozzarella
1 Salat der Woche
1 Schlangengurke

Saftige Kohlrabi-Lasagne

Endlich gibt es wieder regionalen Kohlrabi! 😊 JUHU!
Kohlrabi und Möhren schälen und reiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die passierten Tomaten dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Eine Auflaufform abwechselnd mit Soße und Lasagneplatten füllen, dabei mit einer Schicht Soße beginnen. Auf die letzte Schicht Soße geriebenen Mozzarella verteilen. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 30-35 Minuten goldbraun backen. Dazu passt ein frischer Salat mit einem Dressing nach Wahl.

Zutaten

200 g Haferflocken
400 g Pflanzenmilch
(Soja- oder Hafermilch)
300 g Bananen
Brat- & Backöl

Schnelle Bananen-Pancakes

Haferflocken, Pflanzenmilch und kleingeschnittene Banane (klappt am besten mit reifen Bananen) mit einem Pürierstab pürieren und kurz quellen lassen. Brat- & Backöl in einer Pfanne erhitzen und die Masse portionsweise in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldgelb backen. Fertig! 😊 Super easy und super lecker!
Tipp: Falls die Bananen noch nicht reif genug sind, gerne für ca. 20 Minuten bei 180°C in den Ofen geben. 😊

Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:
biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 