

KÜCHENBOTSCHAFT

REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**



KW32

Zutaten

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
350 g Porree
500 g Möhren
150 g Cocktailltomaten
3 EL Olivenöl
3 TL Ital. Kräuter
1 Glas Kichererbsen
2 Dosen stückige Tom.
50 ml Gemüsebrühe
Salz + Pfeffer
400 g Spätzle
1 Salat der Woche

Spätzle mit Kichererbsen-Bolognese

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Porree putzen, längs halbieren, waschen und in feine Halbringe schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Cocktailltomaten waschen und halbieren. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Porree, Möhren und 3 TL Italienische Kräuter zugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze mitanschwitzen. Kichererbsen in einem Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit Tomaten aus der Dose und frischen Cocktailltomaten ablöschen. Kichererbsen und 50 ml Brühe unterröhren. Bolognese mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und im halb geschlossenen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Spätzle nach Packungsanleitung al dente kochen.

Schnell & köstlich! ☺

Dazu passt ein frischer Salat.

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
50 g rote Linsen
50 g Hirse
250 ml Gemüsebrühe
½ Bund Petersilie
1 TL Currys
1 Msp. Muskat
3 TL Mittelscharfer Senf
Salz + Pfeffer
500 g Zucchini
150 g Feta

Optional:
2 Maiskolben
Butter/Margarine
Salz + Pfeffer
Rohrohrzucker

Zucchini-Päckchen mit Linsen-Hirse-Füllung vom Grill

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und beides darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Rote Linsen und Hirse in einem feinen Sieb heiß abbrausen, abtropfen lassen und zugeben. Mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und im offenen Topf unter Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Brühe vollständig aufgesogen ist. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Linsen-Hirse-Mischung mit Currys, Muskat und Senf würzen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Petersilie unterrühren. Masse in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Von den Hälften mit dem Sparschäler längs insgesamt ca. 40 Scheiben à 2 mm Dicke von außen her abschneiden. Jeweils 2 Scheiben auf der Arbeitsfläche etwas überlappend nebeneinanderlegen. 2 weitere Scheiben ebenfalls überlappend über Kreuz darauflegen. Feta mit einer Gabel fein zerbröseln und unter die Hirsemasse rühren. 1 gehäuften EL der Masse zu 1 Bratling mit ca. 6 cm Durchmesser formen und mittig auf die Zucchinischeiben legen. Die beiden unteren Scheiben von beiden Seiten über die Füllung klappen. Vorgang mit den beiden oberen Scheiben wiederholen, sodass ein Päckchen entsteht. Päckchen mit Küchengarn fixieren. Auf diese Weise 10 Päckchen herstellen. Alle mit etwas Öl einpinseln, salzen und von jeder Seite ca. 4-5 Minuten goldbraun grillen.

Wenn ihr den Grill sowieso schon anschmeißt, packt gerne auch die Maiskolben mit auf den Grill. Einfach mit Butter oder Margarine einreiben, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker darüber streuen und fertig! ☺

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



Für Neuigkeiten vom Bioboten bitte wenden

