

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW46 | 2023

Zutaten

4 Ofenkartoffeln
2 EL Sonnenblumenöl
500 g Grünkohl
küchenfertig
1 – 2 Orange
1 Stange Porree
10 g Frischen Ingwer
3 Möhren
3 EL Brat- und Backöl
1 TL Rosmarin getr.
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Agavendicksaft
Salz und Pfeffer
100 g Ribeaupierre Kuh
gerieben

Gefüllte Ofenkartoffeln mit Grünkohl und Möhren

Ofenkartoffeln gründlich waschen, gegebenenfalls mit einer Gemüsebürste den Dreck abbürsten. Die Kartoffeln mit dem Öl rundherum einreiben und im vorgeizten Backofen bei 180 °C Umluft auf der mittleren Schiene je nach Größe ca. 60 Minuten backen. Mit einer Gabel nach 60 Minuten in die Kartoffeln stechen und schauen, ob die gar sind. Stößt man auf Widerstand, dann die Kartoffeln für weitere Minuten backen.

Grünkohl waschen, trocken schleudern und in kochendem Salzwasser für ca. 3 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Schale von den Orangen abreiben und auspressen.

Porree längshalbieren, in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Ingwer waschen und fein hacken.

Möhren waschen, schälen, die Enden abschneiden, längshalbieren und in Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Möhren darin ca. 2 Minuten anbraten.

Ingwer, Rosmarin dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Porree, Grünkohl hinzugeben und für ca. 3 Minuten mitbraten. Mit etwas Gemüsebrühe, Orangensaft auffüllen,

für 2-3 Minuten mitdünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Abschmecken mit Orangenschale, Honig, Salz und Pfeffer.

Die garen Ofenkartoffeln längs einschneiden, mit reichlich von der Gemüse Mischung füllen, mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen mit der Grillfunktion gratinieren.

Tipp: Frischer Bio Ingwer kann mit Schale verwendet werden, hierzu sollte die Knolle vorher gründlich gewaschen werden.

Die Ofenkartoffeln kann auch mit einem anderen Käse gratiniert werden.

Zutaten

3 Eier
1 Prise Salz
1 Orange
800 g Quark
45 g Rohrohrzucker
20 g Speisestärke
30 g Mandeln gehackt
40 g Mandeln gemahlen
500 g Birnen
Butter zum einfetten
Puderzucker

Birnenauflauf mit Quark

Eier trennen. Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen.

Orange waschen, Schale abreiben, Saft auspressen.

Eigelb mit Orangenschale, Quark, Zucker, Stärke, Mandeln zu einer glatten Masse verarbeiten und den Eischnee vorsichtig unterheben.

Birnen waschen, wer möchte schälen, vierteln, entkernen.

Auflaufform mit etwas Butter einfetten, die Quarkmasse hineingeben und glatt streichen. Birnen darauf verteilen, leicht in die Quarkmasse eindrücken und im vorgeheizten Backofen bei 175°C Umluft ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und noch lauwarm servieren.

Tipp: Wer es noch ein wenig verrückter mag, etwas fein gehackten Ingwer zur Quarkmasse geben.

*Optional:
Ingwer*

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 