

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW07/2021

Zutaten

500 g Süßkartoffeln
350 g Cherrytomaten
1 Glas schwarze Bohnen
500 ml Gemüsebrühe
80 g Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
2 TL Kreuzkümmel
2 TL Paprikapulver
Chiliflocken nach Belieben
200 g Reibekäse

Süßkartoffelauflauf mit schwarzen Bohnen

Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in eine Auflaufform geben. Cherrytomaten waschen und ebenfalls klein schneiden. Schwarze Bohnen abtropfen lassen, kalt abspülen und mit den Tomaten in die Auflaufform geben. Gemüsebrühe mit Tomatenmark, kleingehacktem Knoblauch und den Gewürzen vermengen und übers Gemüse verteilen. Zum Schluss den Reibekäse darüber geben und für ca. 30 Minuten bei 180°C im Ofen backen.

Dazu passt super Pita oder Fladenbrot - die Flüssigkeit im Süßkartoffelauflauf ist ziemlich lecker zum Dippen. 😊

Zutaten

500 g Kartoffeln
2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 g Zucchini
1 Möhre
2 EL Rapsöl
1 Liter Gemüsebrühe
20 g Sesam
200 ml Kokosmilch
Salz & Pfeffer

Zucchini-Suppe

Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Zucchini waschen und würfeln. Möhre schälen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Kartoffeln ca. 4 Minuten darin anschwitzen. Knoblauch dazu geben und ca. 2 Minuten mitbraten. Zucchini und Möhren in den Topf geben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Sesam in einer Pfanne leicht anrösten. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss Kokosmilch dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in ein Schälchen geben, mit dem Sesam bestreuen und genießen.

Zutaten

600 g Knollensellerie
400 g Bunte Möhren
3 Eier
50 g Parmesan
1 EL Johannisbrotkernmehl
Salz + Pfeffer
½ Bund Petersilie
Brat- & Backöl

Leckere Sellerie-Möhren-Puffer

Sellerie und Möhren schälen, grob raspeln, salzen und ca. 20 Minuten stehen lassen. Anschließend mit einem Geschirrtuch so fest wie möglich ausdrücken. Dann in eine große Schüssel geben und mit den Eiern, geriebenen Parmesan und dem Johannisbrotkernmehl (kloppt auch mit Weizen- oder Dinkelmehl) verkneten. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, klein hacken und unterheben. Die Masse sollte schön klebrig, aber nicht zu flüssig sein. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Sellerie-Möhren-Puffer darin von beiden Seiten goldbraun backen. Anschließend auf ein mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen und abtropfen lassen. Dazu passt Apfelmark, Apfelmus oder ein leckerer Kräuterquark!

Optional:

Apfelmark, Apfelmus
oder Quark mit Kräutern

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