

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW15

Zutaten

2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
1 EL Kokosöl / Olivenöl
1 EL Currypulver
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
150 g Passierte Tomaten
400 ml Kokosmilch
75 g Cashewkerne
250 ml Gemüsebrühe
1 TL Ahornsirup
¾ TL Salz
1 Blumenkohl

Optional: Reis

Köstliches Blumenkohl-Curry

Zwiebeln schälen und klein würfeln.
Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anbraten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mitbraten.
Mit Currypulver, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und kurz mit anrösten.
Mit passierten Tomaten und Kokosmilch ablöschen. Cashewkerne unterrühren.
Alles zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Anschließend alles in einen Mixer geben. Gemüsebrühe, Salz und Ahornsirup zugeben und cremig mixen. Das klappt auch wunderbar mit einem Pürierstab.
Dann die Soße zurück in den Topf gießen.
Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, zur Soße geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Sollte das Curry zu dick werden, kann gerne noch Kokosmilch oder Gemüsebrühe zugegeben werden.
Mit Reis servieren und genießen. 😊

Zutaten

600 g Kartoffeln
1 Kohlrabi
400 g Möhren
40 g Margarine
2 TL Rohrohrzucker
330 ml Hafer Cuisine
(Alternativ:
150 ml Sahne+150 ml Milch)
1 TL Gemüsebrühe
1 TL Salz
½ Bund Petersilie

Lisa's Lieblingseintopf

Kartoffeln, Kohlrabi und Möhren schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.
Margarine und Zucker in einen Topf geben und unter Rühren kurz erhitzen.
Gemüse, Hafer Cuisine, Gemüsebrühe und Salz zugeben und kurz zum Kochen bringen. Anschließend bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und zum Schluss unterrühren.
Super schnell, super easy und super lecker! 😊

Zutaten

400 g Tagliatelle
2 EL Brat- & Backöl
200 g Steinchampignons
1 Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Balsamico-Essig
2 EL Sojasauce
1 TL Thymian
1 TL Paprikapulver
120 ml Weißwein
1 TL Agavendicksaft
Salz + Pfeffer
3-4 EL Pinienkerne
½ Bund Petersilie

Schnelle Nudel-Zucchini-Pilz-Pfanne

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und dabei ca. 150 ml des Nudelwassers auffangen.
In der Zwischenzeit Steinchampignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.
Zucchini putzen, waschen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Steinchampignons und Zucchini darin ca. 5 Minuten scharf anbraten. Zwiebel zugeben und 2 Minuten mitbraten. Anschließend Knoblauch hinzugeben und eine weitere Minute mitdünsten.
Balsamico-Essig, Sojasauce, Thymian und Paprikapulver unterrühren.
Mit Weißwein ablöschen. Agavendicksaft hinzugeben und ca. 1-2 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die gekochten Nudeln und etwas von dem aufgefangenen Nudelwasser in die Pfanne geben und alles gut vermengen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit angerösteten Pinienkernen und frischer Petersilie servieren.
Sooo lecker kann schnelle Küche sein! 😊

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW15



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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 