

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW22

## Zutaten

**Zwiebel**  
**3 Knoblauchzehen**  
**3 Öl Brat- und Backöl**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**500 ml Milch**  
**250 g Polenta (Maisgrieß)**  
**Salz und Pfeffer**  
**1 Prise Muskat**  
**180 g Champignons**  
**250 g Cocktailtomaten**  
**½ Bund Petersilie**

*Optional:*  
**Parmesan**

## Cremige Polenta mit Champignons und Tomaten

Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs darin ca. 1 bis 2 Minuten andünsten. Gemüsebrühe und Milch dazu gießen, aufkochen lassen und den Maisgrieß untermischen. Ca. 5 Minuten unter regelmäßigem Rühren bei kleiner Hitze ausquellen lassen. Danach abschmecken mit Muskat, Salz und Pfeffer.

Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Champignons ca. 4 Minuten anbraten. Den restlichen Knoblauch hinzugeben und für weitere 2 Minuten mitbraten. Cocktailtomaten dazugeben, kurz durchschwenken und abschmecken mit Salz und Pfeffer. Polenta auf Tellern anrichten, das Champignon Gemüse darüber verteilen, mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

*Tipp: Frisch geriebener Parmesan kann unter die cremige Polenta gerührt werden und / oder über das fertige Gericht gestreut werden.*

## Zutaten

**500 g Spargel**  
**300 g Nektarinen**  
**1 Kopf Salat der Woche**  
**1 Limette**  
**2 EL Olivenöl**  
**Salz und Pfeffer**  
**Basilikum**  
**Weißer Balsamicocreme**

*Optional:*  
**Minze**

## Fruchtiger Spargelsalat mit Nektarinen

Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in möglichst wenig kochendem Salzwasser für ca. 4 Minuten kochen, anschließend abschrecken und abtropfen lassen. Den abgekühlten Spargel in schräge, längliche Stücke schneiden. Nektarinen waschen, halbieren, entkernen und in feine Spalten schneiden. Die Salatblätter gründlich waschen und trockenschleudern, anschließend in grobe Stücke zupfen. Limette waschen, die Schale abreiben und auspressen. Spargel, Blattsalat und Nektarinen vorsichtig mit Olivenöl vermischen und mit etwas Limettensaft, Limettenschale, Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblätter abzupfen. Spargelsalat auf Tellern oder Schalen verteilen, mit den Basilikumblättern und der weißen Balsamicocreme garnieren und servieren.

Frisch, fruchtig, lecker 😊

*Tipp: Das Spargelkochwasser kann mit etwas Zucker und ein paar Scheiben Zitronen verfeinert werden. Anstelle von Basilikum kann Minze verwendet werden, dass verleiht dem Gericht noch etwas mehr Frische.*

Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:  
[biobote-emslan.de/service/rezept-archiv-2-1.html](http://biobote-emslan.de/service/rezept-archiv-2-1.html)



Für Neuigkeiten vom  
Bioboten bitte wenden 