

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW04

## Zutaten

2 Zwiebeln  
600 g Möhren  
700 g Drillinge  
3 EL Brat- & Backöl  
2 Lorbeerblätter  
1 Dose stückige Tom.  
300 ml Gemüsebrühe  
2 EL Erdnussmus  
100 g Erdnüsse  
Salz + Pfeffer  
½ Eichblattsalat  
1 Avocado

## Erdnuss-Kartoffel-Möhren-Gulasch

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.  
Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.  
Kartoffeln waschen und halbieren. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin 3 Minuten andünsten. Möhren und Kartoffeln mit Lorbeerblättern und Tomaten zufügen. Gemüsebrühe zugeben und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und leicht salzen. Erdnussmus und 70 g Erdnüsse unter die Kartoffel-Möhren-Masse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Lorbeerblätter entfernen.  
Mit den restlichen Erdnüssen garnieren & genießen. 😊

Dazu passt ein frischer Salat mit Avocadowürfeln.

## Zutaten

200 g Möhren  
2 Zwiebeln  
1 Stück Ingwer  
2 EL Kokosöl  
250 g rote Linsen  
1 EL Sojasoße  
Kreuzkümmel  
1 Prise Chili  
2 EL Zitronensaft  
1 Baguette / Ciabatta

## Linsen-Möhren-Cremesuppe

Möhren schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.  
Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln.  
Öl in einem großen Topferhitzen. Möhren, Zwiebeln und Ingwer darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Linsen in einem Sieb kalt abrausen und zugeben.  
Mit Kokosmilch und 600 ml Wasser ablöschen, kurz aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Sojasauce zugeben und die Suppe fein pürieren.  
Mit Salz, Kreuzkümmel, Chili und Zitronensaft abschmecken.

Dazu passt ein Baguette oder ein Ciabatta.

## Zutaten

1 Blumenkohl  
2 EL Sojasoße  
2 EL Zitronensaft  
2 TL Paprika edelsüß  
2 TL Oregano  
½ TL Kreuzkümmel  
Salz + Pfeffer  
2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
4 EL Brat-Olivenöl  
½ Eichblattsalat  
150 g Tomaten  
Pita-Taschen  
200 g Schmand

## Pita mit Blumenkohl-Gyros

Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen, waschen, abtropfen lassen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Sojasoße, Zitronensaft, Paprikapulver, Oregano, Kreuzkümmel und 1 TL Pfeffer in eine große Schüssel geben. Knoblauch schälen, 1 Zehe dazu pressen und alles verrühren. Blumenkohl zufügen und gut vermengen.  
Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Halbringe schneiden und zur Seite stellen.  
2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Blumenkohl darin ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Inzwischen Salatblätter waschen und trocknen.  
Tomaten waschen, halbieren, in Scheiben schneiden und leicht salzen und pfeffern.  
Pita-Taschen nach Packungsanleitung zubereiten.  
Zwiebeln mit restlichem Öl zum Blumenkohl in die Pfanne geben und alles weitere 8 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Schmand in eine Schüssel geben, restliche Knoblauchzehe dazu pressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pita aufschneiden und mit Knoblauch-Schmand bestreichen. Brottaschen mit Salat, Blumenkohl und Tomaten füllen und restlichen Schmand darauf verteilen.

Wirklich sagenhaft lecker! 😊

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



Für Neuigkeiten vom  
Bioboten bitte wenden 