

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW39/2020

Zutaten

1 kg Kartoffeln
1 Spitzkohl
3 EL Rapsöl
125 g Cashewkerne
400 ml Wasser
3 EL Mittelscharfer Senf
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill oder
getrockneten Dill
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
Salz + Pfeffer
4 EL Sonnenblumenkerne
4 EL Semmelbrösel
1 Eichblattsalat

Kartoffel-Spitzkohl-Auflauf mit Cashew-Senf-Sahne

Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
Abgießen, etwas auskühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.
Spitzkohl putzen, halbieren, Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden.
2 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen.
Spitzkohlstreifen darin ca. 4 Minuten andünsten.
Eine große Auflaufform mit dem restlichen Rapsöl einpinseln.
Cashewkerne, Wasser und Senf in einem Mixer pürieren.
Die Cashew-Senf-Sahne und die Kartoffeln in die Spitzkohl-Pfanne geben und
kurz mitdünsten. Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln, klein hacken und unterheben.
(Alternativ getrockneten Dill verwenden).
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles in die Auflaufform geben.
Mit Sonnenblumenkernen und Semmelbröseln bestreuen und
im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten garen.
Mit einem frischen Salat servieren! ☺

Zutaten

750 g Gelbe Möhren
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer
(walnussgroß)
1 Liter Gemüsebrühe
1 Apfel
1 EL Currysüppchen
2 EL Brat- & Backöl
1 TL Honig
Salz + Cayennepfeffer
100g Erdnüsse

Gelbe Möhren-Ingwer-Suppe

Möhren waschen und grob würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.
Ingwer waschen (ggf. schälen) und fein reiben.
Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein reiben.
Öl in einem Topf erhitzen. Möhren und Zwiebeln darin ca. 3-4 Minuten andünsten.
Ingwer, Currysüppchen sowie 1 TL Honig zugeben und kurz mitdünsten.
Mit Gemüsebrühe ablöschen und den geriebenen Apfel zugeben.
Kurz aufkochen lassen und dann für ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
In der Zwischenzeit Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten.
Anschließend die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und nach Belieben
mit Salz und einer Prise Cayennepfeffer würzen.
Mit gerösteten Erdnüssen servieren und genießen! ☺

Zutaten

300 g Weizenmehl 550
1 Päckchen Trockenhefe
1 TL Zucker
2 TL Salz
200 ml Wasser
60 g Crème fraîche
1 EL Honig
Salz + Pfeffer
2 getrocknete Datteln
2 EL Sesam
 $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Sesamöl

Fladenbrot mit Sesam-Frühlingszwiebel-Topping

Mehl mit Hefe, Zucker, Salz und lauwarmen Wasser vermengen und gut durchkneten.
Für ca. 1 Stunde abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche nochmals durchkneten und zu einem ovalen
Fladen formen. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und
für ca. 20 Minuten in den Backofen geben.
Sesam in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten und zur Seite stellen.
Crème fraîche mit Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln darin scharf anbraten.
Datteln in kleine Stücke schneiden und kurz mitdünsten. Sesam unterrühren.
Das fertig gebackene Fladenbrot aus dem Ofen nehmen und
das Frühlingszwiebel-Topping darauf verteilen.

In Stücke schneiden und servieren! ☺

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