

# Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW50/2020

## Zutaten

125 g Butter  
250 g Dinkelmehl 630  
400 g Petersilienwurzel  
1 Bund Petersilie  
200 g Schmand  
Salz + Pfeffer + Curry  
2 Eier  
150 g Feta  
250 g Cocktailtomaten

## Petersilienwurzel-Quiche

Für den Teig Butter ca. 1 cm groß würfeln. Mit Mehl,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 50 ml kaltem Wasser in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem Teig verkneten. In eine gefettete Quiche- oder Springform drücken, dabei einen 2-3 cm hohen Rand formen. Alternativ auch gerne den fertigen Quiche-Teig verwenden. ☺  
Petersilienwurzeln schälen, je nach Größe halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.  
Beides vermengen und auf dem Teig verteilen.  
Schmand mit 100 ml Wasser glatt rühren und mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Eier unterrühren. Schmandmasse gleichmäßig übers Gemüse verteilen.  
Feta zerbröseln und die Quiche damit bestreuen.  
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 50 Minuten backen.

Dazu passt ein leckerer Tomaten-Salat! ☺

## Zutaten

1 Zitrone  
500 g Schwarzwurzeln  
Salz + Pfeffer  
400 g Dinkel-Spirelli hell  
2 Zwiebeln  
30 g Butter  
150 ml Weißwein  
150 ml Gemüsebrühe  
1 TL Rosmarin  
250 g Ricotta  
Rohrohrzucker  
50 g Parmesan

## Pasta mit Schwarzwurzeln in Rosmarin-Zitronen-Ricotta-Soße

Zitrone waschen, trocken reiben, 2 TL Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Zitronensaft mit ca. 1 Liter kaltem Wasser in eine große Schüssel geben.  
Schwarzwurzeln putzen, schälen, kalt abspülen, dickere Exemplare längs halbieren, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und sofort ins kalte Zitronenwasser legen (damit sie nicht direkt braun werden). Schwarzwurzeln in kochendes Salzwasser im offenen Topf ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen.  
Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Nudeln nach Packungsanleitung al dente garen.  
Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter in einem großen Topf zerlassen und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Schwarzwurzeln zugeben und 1 Minute mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Brühe zugeben und im geschlossenen Topf ca. 2 Minuten köcheln lassen. Rosmarin, Ricotta und Zitronenabrieb unterrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Mit fein geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

## Zutaten

200 g Grünkern  
1 TL Gemüsebrühpulver  
500 g Kartoffeln Gunda  
2 große Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Butter  
375 ml Gemüsebrühe  
2 Lorbeerblätter  
1 Kohlrabi  
1 Romanesco  
Salz + Pfeffer + Muskat  
150 ml Sahne  
2 TL Senf, mittelscharf  
150 g Gouda mittelalt

## Romanesco-Kohlrabi-Auflauf

Grünkern mit Gemüsebrühpulver und 600 ml Wasser nach Packungsanleitung im offenen Topf ca. 35 Minuten garen. Ggf. etwas Flüssigkeit nachgießen, falls diese zu schnell verkocht.  
Kartoffeln schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden.  
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einen großen Topf zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.  
Mit Brühe ablöschen. Kartoffeln und 2 Lorbeerblätter zufügen, aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten köcheln lassen.  
Kohlrabi schälen und klein würfeln. Romanesco putzen und in mittelgroße Röschen zerteilen. Salzwasser in einen großen Topf zum Kochen bringen.  
Beides ca. 5 Minuten darin kochen und abtropfen lassen.  
Grünkern in eine Auflaufform geben. Romanesco und Kohlrabi darauf verteilen.  
Kartoffeln mit Sud in eine Rührschüssel geben, Lorbeerblätter entfernen, Sahne und Senf zufügen und mit einem Handrührer grob verrühren, sodass noch kleine Stückchen bleiben. Käse feinreiben und 1/3 davon unterrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.  
Über das Gemüse geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.  
Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 35 Minuten backen.

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