

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW09/2021

Zutaten

2 Zwiebeln
1,2 kg Kartoffeln Linda
1 EL Butter
4 TL Gemüsebrühpulver
1 Bund Radieschen
100 g Frischkäse Natur
Salz + Pfeffer + Muskat
1 Kresse

Radieschen-Kartoffel-Suppe

Die ersten regionalen Radieschen sind da! ☺

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und grob würfeln.
Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel darin ca. 4 Minuten anschwitzen.
Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten.
1,1 Liter kochendes Wasser und Gemüsebrühpulver zugeben und im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
Inzwischen 50 g Radieschenblätter von den Radieschen abschneiden, putzen, waschen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, ebenfalls waschen und in dünne Scheiben schneiden.
Frischkäse zu den Kartoffeln geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren.
Radieschenblätter grob hacken, zufügen und nochmals kurz pürieren.
Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Suppe in tiefen Tellern portionieren und mit Radieschenscheiben und Kresse garnieren & servieren.

Zutaten

60 g Pinienkerne
800 g Kartoffeln Linda
1 kleiner Blumenkohl
100 g getrocknete Tom.
80 g Parmesan
8 EL Olivenöl
Salz + Pfeffer
1 Prise Chili
2 Knoblauchzehen

Gestampfte Ofenkartoffeln mit Blumenkohl & rotem Pesto

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.
Kartoffeln waschen und für ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen.
Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.
Zu den Kartoffeln in den Topf geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
Parmesan fein reiben. Geschälten Knoblauch, getrocknete Tomaten, Parmesan, Pinienkerne und Olivenöl in einem Mixer zerkleinern. Mit einer Prise Chili, Salz und Pfeffer würzen.
Kartoffeln und Blumenkohl abgießen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
Mit Pesto beträufeln und alles gut vermengen. Kartoffeln mit einem Glas vorsichtig zerdrücken und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 10-15 Minuten backen.
Köstlich! ☺

Zutaten

200 g Steinchampignons
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
1 EL Olivenöl
1 Prise Chili
1 TL Kreuzkümmel
1 EL Paprikapulver edelsüß
Salz + Pfeffer
50 g Parmesan
50 g Griechischer Joghurt
1 Packung Blätterteig
1 Ei

Champignon-Empanadas

Steinchampignons putzen und klein würfeln.
Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
Paprika waschen, entkernen und in ganz kleine Würfel schneiden.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und eine Prise Chili darin ca. 1 Minute anbraten.
Champignons und Paprika zugeben und ca. 5 Minuten mitbraten.
Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
Anschließend auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
Parmesan fein reiben. Champignons-Mischung, griechischen Joghurt und Käse in einer großen Schüssel gut vermengen. Nun die Mischung auf die Blätterteigquadrate verteilen und diese in der Mitte falten und die Ränder mit einer Gabel festdrücken.
Ei in einer Schüssel verquirlen und die Empanadas damit bestreichen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 12-15 Minuten goldbraun backen.

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