

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW41

Zutaten

150 g Mehl
100 g Butter
1 Ei
1 TL Salz
1 Bund Stielmus
2 Zwiebeln
350 g Pastinake
1 EL Brat- & Backöl
4 Eier
150 g schwarzer Wenzel
150 ml Milch
250 ml Schlagsahne
100 g Creme fraîche
Salz & Pfeffer
Kresse

Stielmustarte mit Pastinake

Einen Mürbeteig aus dem Mehl, der Butter, dem Ei und Salz kneten, in Frischhaltefolie einwickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in die Tarteform legen, dabei einen Rand hochziehen. Stielmus waschen, putzen und grob hacken. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Pastinake schälen und mit einer Vierkantreibe grob reiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Zwiebeln ca. 2 Minuten anschwitzen. Stielmus hinzugeben, zusammenfallen lassen, vom Herd nehmen, Pastinaken hinzugeben und alles auf dem Teig verteilen. Schwarzer Wenzel reiben. Die Eier aufschlagen mit der Milch, der Sahne, der Creme fraîche und der Hälfte vom Käse vermengen, würzen mit Salz & Pfeffer und über das Gemüse geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft goldbraun backen. Kurz vor dem Servieren mit Kresse garnieren.

Am besten heiß oder lauwarm servieren. 😊

Zutaten

400 g Birnen
50 g Ingwer
250 g Cherry-Tomaten
2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Birnen-Ingwer-Tomaten-Chutney

Birnen waschen, schälen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Ingwer waschen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Birnen bei mittlerer Hitze ca. 1 Minuten anbraten, den Ingwer hinzugeben und für 1 Minuten mit anbraten. Die Tomaten hinzugeben und alles einköcheln lassen. Abschmecken mit Salz & Pfeffer.

Passt ideal zu Käse oder auch zur Stielmustarte

Zutaten

1 Kohlrabi ca. 400g
1 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
Harissa

Kohlrabi-Wedges

Kohlrabi putzen und in Spalten schneiden. Mit dem Öl mischen, würzen mit Salz & Pfeffer, Harissa, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 30 Minuten backen, ab und zu wenden.

Schnell und easy. Dazu passt ein frischer Kräuter Dip



Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:
biobote-emslan.de/service/rezept-archiv-2-1.html



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 