

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW31

## Zutaten

**200 g zarte Haferflocken**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**200 g Weinkäse**  
**½ Bund Petersilie**  
**1 Ei**  
**2 EL Dinkelmehl**  
**Salz, Pfeffer**  
**¼ TL Paprikapulver**  
**¼ TL Majoran**  
**750g Möhren**  
**20 g Ingwer**  
**2 – 3 EL Brat- und Backöl**

### *Tomaten-Walnusspesto:*

**100 g getr. Tomaten**  
**4 EL Walnusskerne**  
**2 Limetten**  
**5 EL Olivenöl**

## Gebratene Haferflockentaler mit Möhrenstampf

Haferflocken mit der doppelten Menge kochendem Wasser aufgießen und 5 Minuten quellen lassen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Weinkäse in kleine Würfel schneiden oder reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die gequollenen Haferflocken mit Frühlingszwiebeln, Weinkäse, Hälfte der Petersilie, Ei, Mehl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Majoran gut miteinander vermischen, sodass eine formbare Masse entsteht. Sollte die Masse zu feucht sein, etwa Mehl noch hinzufügen. Die Masse mit feuchten Händen zu 12 Talern formen. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer putzen, schälen und fein hacken. Möhren und Ingwer in kochendem Salzwasser ca. 10 – 15 Minuten bei mittlerer Hitze weich garen. Anschließend durch ein feines Sieb abgießen, mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit Salz, Pfeffer abschmecken. 1 EL ÖL in einer Pfanne erhitzen, 6 Haferflockentaler darin von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun anbraten und im vorgeheizten Backofen bei 60°C warm halten. Die restlichen Taler ebenso zubereiten.

Tomaten abgießen und fein schneiden. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, abkühlen lassen und hacken. Schale von den Limetten abreiben und auspressen. Tomaten, Walnüsse, restliche Petersilie, Olivenöl, Limettenschale und -saft miteinander vermischen, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Die Hafertaler mit dem Möhrenstampf auf Teller anrichten, mit etwas Pesto garnieren, servieren und genießen. 😊

## Zutaten

**4 Maiskolben**  
**Salz**  
**7 EL Olivenöl**  
**1 rote Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**¼ Bund Petersilie**  
**Koriander gemahlen**  
**Pfeffer, Chilipulver**  
**2 Limetten**  
**100 g Fetakäse**

*Optional:*  
*Drillinge*

## Gegrillter Mais mexikanischer Art

Blätter und Fäden vom Maiskolben entfernen, putzen, waschen, in je 3 Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und mit 2 EL Olivenöl bestreichen. Maiskolben auf den vorgeheizten Grill legen und bei gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten grillen, bis sie schön gebräunt sind. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken. 5 EL Olivenöl mit Zwiebelwürfel, Knoblauch, Petersilie, Koriander, etwas Pfeffer und Chili zu einer Marinade verrühren. Limetten waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden. Maiskolben vom Grill nehmen, in eine Auflaufschale geben, salzen und mit der Marinade gut beträufeln. Feta darüberstreuen und die Maiskolben mit Limettenspalten servieren.

*Info: Zu den Maiskolben können gekochte oder gebratene Drillinge gereicht werden.*

