

# Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW01/2020

## Zutaten

10 g Ingwer  
4 EL Sojasauce  
250 g Räuchertofu  
2 EL Cashewkerne  
 $\frac{1}{2}$  Weißkohl  
2 Lila Möhren  
 $\frac{1}{2}$  Bund Frühlingszwiebeln  
4 EL Brat- & Backöl  
100 ml Gemüsebrühe  
Chiliflocken  
2 TIL Zitronensaft

## Geschmorter Weißkohl mit Tofu

Ingwer schälen und fein reiben. Mit Sojasauce vermengen.  
Tofu trocken tupfen, in 1 cm dicke Schreibe schneiden und in einer Auflaufform mit der Ingwer-Sojasauce beträufeln. 15 Min. marinieren und dabei einmal wenden.  
Cashewkerne grob hacken. Nun den Weißkohl halbieren, Strunk entfernen und den Kohl in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen (den grünen und den weißen Teil trennen) und in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen.  
Weißkohl und Möhren darin anbraten.  
Den weißen Anteil der Frühlingszwiebel kurz mitanbraten.  
Bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten weiterbraten.  
Mit Brühe ablöschen und zugedeckt 7 Minuten schmoren.  
Tofu aus der Marinade nehmen und in einer Pfanne mit dem restlichen Öl von beiden Seiten hellbraun braten. Gemüse mit der übrigen Tofumarinade, einer Prise Chili und Zitronensaft abschmecken. Zusammen mit dem Tofu anrichten und mit den übrigen grünen Frühlingszwiebeln und Cashewkernen garnieren.

Auf einen frischen und gesunden Start ins neue Jahr! 😊

## Zutaten

2 Süßkartoffeln  
100 g Feta  
1 Ei  
250 g Cocktailtomaten  
1 Handvoll Feldsalat  
4 EL Butter  
4 EL Olivenöl  
60 g Weizenmehl 405  
Salz + Pfeffer

## Süßkartoffel-Röstis mit Salat

Süßkartoffeln schälen und fein reiben.  
Butter in einer Pfanne zerlassen und mit den Süßkartoffeln, einem Ei und Mehl vermengen.  
Feta klein zerbröseln und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Öl in einer Pfanne erhitzen. Rösti-Teig in kleinen Portionen hineingeben und goldbraun backen.  
Zwischendurch wenden. Röstis auf ein Blech mit Backpapier geben und ca. 15 Minuten bei 180°C im vorgeheizten Backofen backen.  
Cocktailtomaten waschen und vierteln. Feldsalat waschen und beides mit einem Dressing nach Wahl vermengen. Salat zusammen mit den Röstis aus dem Ofen servieren.

Lasst es euch schmecken!

## Zutaten

1 Kohlrabi  
 $\frac{1}{2}$  Weißkohl  
500 g lila Möhren  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie  
1 Zitrone  
3 Eier  
250 g Magerquark  
150 g Saure Sahne  
Salz  
Cayennepfeffer  
Thymian, getrocknet  
50 g Paniermehl  
30 g Mandelmus

## Gemüseauflauf mit Kohlrabi, Weißkohl & Möhren

Kohlrabi putzen, schälen, halbieren und in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden.  
Weißkohl halbieren, Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden.  
Möhren putzen, schälen und längs halbieren.  
Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.  
Zitrone waschen, trockenreiben, Schale abreiben und Saft auspressen.  
Kohlrabi und Möhren in kochendem Salzwasser 5 Minuten bissfest garen.  
Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.  
Das Gemüse nun abwechselnd in eine Auflaufform schichten.  
Eier, Quark, saure Sahne, Zitronenschale, -saft und  $\frac{3}{4}$  der Petersilie verrühren.  
Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und über dem Gemüse verteilen.  
Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15 Minuten backen.  
Inzwischen Semmelbrösel, Thymian und die restliche Petersilie vermengen.  
Mandelmus dazugeben und mit den Händen zu Bröseln mischen.  
Diese über den Auflauf geben und weitere 20 Minuten garen.

Guten Appetit! 😊

Wir wünschen euch einen super Start ins neue Jahr und hoffen, ihr seid gut reingekommen! 😊