

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW29

Zutaten

1 Kohlrabi
300 g Nudeln beliebig
600 ml Gemüsebrühe
¼ Bund Schnittlauch
¼ Bund Petersilie
150 g Frischkäse
Salz & Pfeffer

Schneller Kohlrabi-Nudel-Topf

Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. Nudeln, Kohlrabi und Gemüsebrühe in einen Topf geben und alles zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze köcheln lassen (die Zeit richtet sich nach der Sorte, Hinweis auf der Packung beachten). Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter und Frischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Gemüsebrühe hinzugeben. Auf Tellern anrichten und servieren

Tipp: Kohlrabi kann auch durch die Hälfte an Möhren ersetzt werden.
Wer mag streut frisch geriebenen Parmesan darüber.

Schnell und einfach. 😊

Zutaten

400 g Bananen
1 Zitrone
2 Knoblauchzehen
10 g Ingwer
Chiliflocken
1 EL Butter
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Salz
200 g Steinchampignons
2 EL Brat & Backöl
2-3 EL Sojasauce

Scharfe Bananensuppe

Die Bananen schälen, die Zitrone auspressen und den Saft mit den Bananen pürieren. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Bei mittlerer Hitze Knoblauch, Ingwer und Chili (nach gewünschter Schärfe) ca. 2 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und leicht einköcheln lassen. Das Bananenpüree hinzugeben, aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Steinchampignons waschen und vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steinchampignons ca. 5 Minuten anbraten. Mit Sojasauce ablöschen. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit den Pilzen garnieren. 😊

Tipp: Gebratene Garnelenspießen passen sehr gut dazu.

Zutaten

250 g Öl
5 Eier
250 g Zucker
250 g Mehl
10 g Backpulver
250 g Heidelbeeren
Puderzucker

Heidelbeer-Muffins

Öl, Eier, Zucker, Mehl und Backpulver zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Heidelbeeren waschen und vorsichtig unter den Teig heben. Die Muffinformen zu 2/3 mit dem Teig befüllen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft ca. 15 – 20 Minuten backen.

Die Muffins mit Puderzucker bestäuben und fertig ist der ideale Tee- oder Kaffeebegleiter. 😊

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 