

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW34/2020



Zutaten

400 g Porree
2 EL Brat- & Backöl
300 g Farfalle
1 Glas Geschälte Tomaten
800 ml Gemüsebrühe
Salz + Pfeffer
25 g Speisestärke
100 g Crème fraîche
3 TL Dijon-Senf
150 g Käse
25 g Cornflakes
1 Schlangengurke
1 Bund Radieschen

Würziger Porree-Nudel-Auflauf

Porree putzen, halbieren, waschen und in dünne Halbringe schneiden.
Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten.
Nudeln und Porree gut vermengen und gleichmäßig in der Auflaufform verteilen.
Geschälte Tomaten darüber geben.
Gemüsebrühe mit einer Prise Salz, Pfeffer und 25g Speisestärke in einen Topf geben.
Mit einem Schneebesen verrühren und aufkochen lassen. Erst Crème fraîche, dann den Senf einrühren und die Soße dann gleichmäßig über die Nudelmischung gießen.
Nudeln mit einem Pfannenwender nach unten drücken, sodass alles gleichmäßig in der Soße garen kann. Käse fein reiben. Die Hälfte davon, dann die Cornflakes und zum Schluss den restlichen Käse auf dem Auflauf verteilen.
Im vorgeheizten Backofen bei 200°C
ca. 45 Minuten backen. Nach 35 Minuten abdecken.

Dazu passt ein frischer Gurken-Radieschen-Salat! ☺

Zutaten

600 g Rotkohl
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
Salz
1 Prise Paprikapulver
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
200 g Feta

Sommerlicher Rotkohl-Salat

Rotkohl halbieren, Strunk entfernen, waschen und in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
Beides in eine Schüssel geben und gut vermengen.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Mit 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz, einer Prise Paprikapulver, einer frisch gepressten Knoblauchzehe und dem Saft einer Zitrone vermengen.
Das Dressing unter den Salat rühren und Fetakäse hineinbröseln.

Dazu passt angebratenes Hähnchenbrustfilet oder Lupinenfilet! ☺

Zutaten

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
2 EL Brat-Ölivenöl
1 TL Paprikapulver
1 TL Curry
2 Tomaten
1-2 Zucchini
2 Möhren
6 Kartoffeln
600 ml Gemüsebrühe
3 Lorbeerblätter
1 Maiskolben
 $\frac{1}{2}$ Zitrone

Maiskolben mit Gemüseallerlei

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
Ingwer schälen und fein reiben. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen.
Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Ingwer zugeben.
Mit Paprikapulver und Curry würzen und kurz mitbraten.
In der Zwischenzeit Tomaten und Zucchini waschen und klein würfeln.
Möhren schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
Nun die Tomaten-, Zucchini- und Möhrenstücke in den Topf geben.
Kartoffeln waschen und ungeschält im Ganzen zufügen.
Alles für ca. 3 Minuten mitbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen.
Lorbeerblätter zugeben und zum Köcheln bringen.
Maiskolben putzen und in 3 gleichgroße Stücke schneiden.
Nach ca. 10 Minuten den Mais zum Gemüse geben und weitere 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel weitergaren lassen. Am Ende noch einen Spritzer Zitronensaft unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit! ☺

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