

# Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW30/2020



## Zutaten

450 g Porree  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Butter  
2 EL Brat-Olivenöl  
Salz + Pfeffer  
1 Packung Spaghetti  
1,8 Liter Gemüsebrühe  
80 g Frischkäse  
1 Packung Pinienkerne  
50 g Parmesan  
1 Salat der Woche

## Cremige Käse-Porree-Pasta

Porree putzen, waschen und fein würfeln.  
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.  
Butter und Olivenöl in einem großen Topf erhitzen.  
Porree, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.  
Mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti, Brühe und Frischkäse hinzugeben und zum Kochen bringen.  
Hitze reduzieren und 12 Minuten köcheln lassen, bis die Pasta gar ist.  
In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten.  
Parmesan fein reiben. Topf vom Herd nehmen, die Hälfte des Parmesans hinzufügen und alles gut vermengen. Pasta mit gerösteten Pinienkernen und restlichem Parmesan garnieren.  
Mit Pfeffer würzen und mit einem frischen Salat als Beilage genießen!

## Zutaten

1 Weißkohl  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer  
400 g Zucchini  
1 Prise Chilipulver  
3 EL Brat- & Backöl  
400 ml Kokosmilch  
Salz  
3 TL Sesamöl  
75 g Cashewkerne  
Basmatireis / Couscous /  
Bulgur

## Asiatische Weißkohl-Zucchini-Pfanne

Weißkohl putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.  
Ingwer schälen und fein reiben.  
Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.  
Öl in einer großen Pfanne bzw. im Wok erhitzen.  
Zwiebeln, Knoblauch, eine Prise Chili und Ingwer darin ca. 2 Minuten andünsten.  
Gemüse zugeben und ca. 8 Minuten unter Rühren anbraten.  
Mit Kokosmilch ablöschen und 5-10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.  
Mit Salz und Sesamöl abschmecken. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten. Anschließend etwas Salz zugeben.  
Weißkohl-Zucchini-Pfanne mit Nüssen bestreuen und servieren.  
Dazu passt Reis, Couscous oder Bulgur. 😊

## Zutaten

500 g Rote Bete  
1 Packung Feta-Käse  
80 g Walnüsse  
15 Blätter Basilikum  
Salz  
1 TL Honig  
3 EL Balsamico-Essig  
1 TL Mittelscharfer Senf  
5 EL Olivenöl  
1 Kartoffelbrot

## Rote-Bete-Salat mit Feta

Rote Bete in kochendem Wasser ca. 15-20 Minuten kochen.  
Anschließend abgießen, kalt abschrecken und schälen.  
In dünne Scheiben schneiden und auf einem großen Teller verteilen.  
Feta in kleine Würfel schneiden und zusammen mit gehackten Walnüssen und Basilikumblättern darüber geben.  
Für das Dressing Salz, Honig, Balsamico-Essig und Senf verrühren.  
Olivenöl dazugeben, gut vermengen und über den Rote-Bete-Teller geben.  
Mit Kartoffelbrot und einem leckeren Aufstrich servieren.

Hiermit verabschieden wir uns in die Betriebsferien und sind ab dem 10. August wieder für euch da! 😊

Euch eine schöne Zeit und bis bald!

*Eure Bioboten*