

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW07

Zutaten

Orangen-Möhren:

600 g Möhren
1 Orange
2 EL Brat- & Backöl
200 ml Gemüsebrühe
Salz + Pfeffer
1 EL Agavendicksaft

Rosinen-Hummus:

40 g Rosinen
2 EL Zitronensaft
1 Glas Kichererbsen
1 Knoblauchzehe
2 EL Tahin
1 Prise Zimt
1 EL Agavendicksaft

Spinat:

600 g TK-Spinat
¼ TL Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl

Salat:

100 g Feldsalat
2 EL Olivenöl
1 EL Agavendicksaft
1 ½ EL Weißweinessig

Außerdem:

200 g Couscous
1 Prise Zimt
1 Bund Petersilie

Orientalische Bowl

Möhren schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Orange waschen, trockenreiben, 1 EL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Öl in einem Topf erhitzen und Möhren darin ca. 2 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Gemüsebrühe, Orangensaft, ½ TL Salz und Agavendicksaft unterrühren. Im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze garen.

Rosinen mit Zitronensaft in ein kleines Schälchen geben und vermischen. Kichererbsen in einem Sieb abgießen, 50 ml Einlegeflüssigkeit auffangen und beides in einen Mixer geben. Knoblauch schälen, grob hacken und zugeben. Tahin, Zimt, je ½ TL Salz und Pfeffer sowie Agavendicksaft zugeben und cremig pürieren. Rosinen mit Zitronensaft unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat ca. 15 Minuten antauen lassen und unter Rühren in einer Pfanne anschwitzen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und Olivenöl untermischen.

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Olivenöl, Agavendicksaft, Essig und je ½ TL Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Salat vermengen.

Möhren in einem Sieb abgießen, dabei die Kochflüssigkeit auffangen, Möhren zurück in den Topf geben, mit Schalenabrieb vermischen und auf ausgeschalteter Herdplatte warmhalten.

Couscous und Zimt in eine Schüssel geben, mit 250 ml Kochflüssigkeit übergießen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Ggf. weitere Flüssigkeit zufügen, bis Couscous die passende Konsistenz hat.

Möhren, Couscous, Spinat, Hummus und Salat nebeneinander auf vier Schalen oder in tiefe Teller portionieren und mit klein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Eine Schüssel voller Glück! 😊 Bunt, lecker und gesund!

Zutaten

350 g Beluga-Linsen
2 Lorbeerblätter
1 Liter Gemüsebrühe
700 g Kartoffeln
500 g Süßkartoffeln
400 g Zucchini
80 g getr. Tomaten
5 EL Brat- & Backöl
½ Bund Petersilie
2 EL Balsamico-Essig
Salz + Pfeffer + Muskat

Shepherd's Pie mit Linsen & Zucchini

Linsen mit Lorbeerblättern und Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und im offenen Topf nach Packungsanleitung köcheln lassen.

Kartoffeln schälen, ca. 2 cm groß würfeln und in ausreichend Salzwasser ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Süßkartoffeln schälen, ebenfalls ca. 2 cm groß würfeln, zufügen und weitere 7 Minuten kochen, bis beide Sorten gar sind. Anschließend abgießen und zur Seite stellen.

Zucchini waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten klein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini darin ca. 5 Minuten anbraten. Tomaten zufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, klein hacken und mit Balsamico-Essig verrühren. Linsen abgießen, Lorbeerblätter entfernen und mit der Zucchini-Pfanne vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliches Öl zu den Kartoffel- und Süßkartoffelwürfeln geben und alles mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden

