

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW42

Zutaten

300 g Dinkelmehl 1050
½ TL Salz
50 g Butter
50 ml Olivenöl
125 g Wasser
1 Peperoni
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Aubergine
½ Spitzkohl
1 Bund Petersilie
4 EL Brat- & Backöl
1 TL Oregano
Salz & Pfeffer

Empanadillas - Gefüllte Teigtaschen

Mehl und Salz vermengen. Butter, Olivenöl und Wasser in einem Topf aufkochen. 2/3 des Mehls unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig in eine Schüssel geben, mit dem Knethaken des Handrührgerätes das restliche Mehl unterheben, zu einer Kugel formen und zugedeckt ruhen lassen. Peperoni waschen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Aubergine waschen und in kleine Würfel schneiden. Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze Zwiebel, Knoblauch und Peperoni ca. 3 Minuten glasig dünsten. Aubergine und Spitzkohl hinzufügen, für weitere 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Oregano würzen und abkühlen lassen. Den Teig in zwei Portionen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. 20 Teigkreise (9 cm Durchmesser) ausstechen. Die Füllung auf alle Teigkreise verteilen, dabei einen ca. 1,5 cm breiten Rand stehen lassen. Die Kreise zu Halbmonden formen und mit einer Gabel den Rand festdrücken. Auf ein gefettetes Backblech die Halbmonde setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- / Unterhitze ca. 25 Minuten goldbraun backen und warm verzehren.

Zutaten

3 TL Zitronensaft
Schale von 1 Zitrone
2 EL Honig
½ TL Cayennepfeffer
2 Msp. Zimt
½ TL süßen Senf
3 EL Öl
Salz & Pfeffer
1 Salat der Woche
4 Äpfel
60 g Walnüsse

Optional:

1 Granatapfel

Blattsalat mit herbstlichem Dressing

Für das Dressing Zitronensaft, Zitronenschale, Honig, Cayennepfeffer, Zimt, süßen Senf und Öl in ein größeres Schraubglas füllen, zudrehen und kräftig schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist das Dressing. 😊
Salat putzen, waschen, mit einer Salatschleuder trockenschleudern, anschließend die Blätter zupfen. Äpfel waschen, entkernen und in Stifte schneiden. Walnüsse in einer Pfanne rösten und grob hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen, das Dressing unterheben und servieren.

Tipp: Granatapfelkerne bringen Farbe ins Spiel und sorgen für einen extra Vitaminschub.

Wie verarbeite ich Granatäpfel?

Mit einem scharfen Messer NUR die Schale unterhalb des Strunks einschneiden und die Kappe abziehen. Dann den hinterlassenen Strunk in der Mitte ausschneiden. Nun sind einzelne Kammern gut sichtbar. Ritzt anschließend wiederum NUR die Schale an den weißen Häuten der Kammern ein und brecht danach den Granatapfel vorsichtig auseinander. Mit Hilfe eines Löffels oder den Fingern lassen sich Kerne aus den einzelnen Kammern lösen. Arbeitet grundsätzlich vorsichtig, damit die Kerne nicht verletzt werden, dass erspart Sauerei. 😊

