

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW42/2020

Zutaten

400 g Tagliatelle
Salz + Pfeffer
500 g Möhren
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
75 g Parmesan
3 EL Brat- & Backöl
1 Prise Chiliflocken
60 g Sultaninen
3 EL Akazienhonig
200 g Sahne
30 g Pinienkerne

Tagliatelle mit süß-scharfer Möhrensauce

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente garen. Abgießen & dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Inzwischen Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Parmesan fein reiben. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Chiliflocken, Sultaninen und 2 EL Honig zugeben und ca. 1 Minute weiter anschwitzen. Mit Sahne und Nudelwasser ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten und abkühlen lassen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Möhren darin bei starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Die Hitze reduzieren und restlichen Honig zugeben. Für ca. 2 Minuten karamellisieren lassen. Möhren, Parmesan und Pinienkerne unter die Soße rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln zur Soße geben und gut vermischen. Kurz erwärmen und servieren.

Zutaten

1 Wirsing
800 g Kartoffeln
1 Packung Räuchertofu
2 rote Zwiebeln
4 EL Brat- & Backöl
Salz + Pfeffer
4 Eier
100 ml Milch
200 g Schmand
Muskatnuss
80 g Quattro Formaggi

Wirsing-Kartoffel-Gratin aus dem Ofen

Wirsing putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Viertel in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Räuchertofu ebenfalls klein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Räuchertofu darin kross anbraten und beiseite stellen. Nun den Wirsing und die Hälfte der Zwiebeln anbraten, salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Räuchertofu vermischen. Restliches Öl erhitzen und die Kartoffeln sowie die übrigen Zwiebeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Wirsing in eine Auflaufform schichten. Eier, Milch und Schmand verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Über das Gemüse geben und mit geriebenem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 45 Minuten backen und genießen! ☺

Zutaten

1 kg Kartoffeln
Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln
7 EL Olivenöl
Kräutersalz + Pfeffer
500 g Cocktailtomaten
Puderzucker
1 EL Zitronensaft
1 Prise Cayenpeffer
50 g Sonnenblumenkerne
Muskat

Kartoffelstampf mit gebackenen Frühlingszwiebeln

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln putzen, waschen und auf ca. 15 cm Länge kürzen und dabei längs halbieren. Den Rest anderweitig (für einen Salat oder ähnliches) verwenden. Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben. Mit 3 EL Olivenöl und 4 EL Wasser vermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, gut durchschwenken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15-20 Minuten backen. Cocktailtomaten waschen, halbieren und mit 1 EL Olivenöl und $\frac{1}{2}$ EL Puderzucker vermengen. Nach ca. 10 Minuten Backzeit auf den Frühlingszwiebeln verteilen. Zitronensaft, $\frac{1}{4}$ TL Kräutersalz, eine Prise Cayenpeffer und $\frac{1}{4}$ TL Puderzucker verrühren. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten. Mit Zitronenmischung ablöschen und auf ausgeschalteter Herdplatte verrühren bis die Kerne trocken sind. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Kartoffeln abgießen, dabei 250 ml Kochwasser auffangen. Die Hälfte davon zu den Kartoffeln geben und alles mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Restliche Flüssigkeit und übriges Olivenöl nach und nach zugeben bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Muskat abschmecken. Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und in der Mitte jeweils eine Vertiefung formen. Frühlingszwiebeln und Tomaten darauf anrichten und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren! So schnell ist der Kartoffelstampf aufgepimpt! ☺

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