

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW29

Zutaten

400 g Spitzkohl
1 Möhre
½ Bund Frühlingszwiebeln
150 g Weizenmehl 550
20 g Kartoffelstärke
1 EL Hefeflocken
5 g Backpulver
1 TL Curry
1 ½ TL Salz
150 ml Wasser
1 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl
175 g (Soja-)Joghurt
20 g Minze
1 Knoblauchzehe
Salz
1 Prise Chili

Spitzkohl-Pancakes mit Minz-Joghurt

Spitzkohl fein hobeln. Möhren klein raspeln. Den weißen Teil der Frühlingszwiebel in Ringe, den grünen Teil in längliche Streifen schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Mehl, Stärke, Hefeflocken, Backpulver, Currypulver, Salz, Wasser und Apfelessig dazu geben und kräftig verrühren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüseteig in die Pfanne geben und gleichmäßig glattstreichen. Ca. 8 Minuten bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze braten. Dann auf einen Teller stürzen, das restliche Öl in die Pfanne geben und den Pancake auf der anderen Seite ca. 4 Minuten ohne Deckel fertig braten. Währenddessen Joghurt oder Sojajoghurt für die vegane Variante mit klein gehackter Minze und Knoblauch verrühren. Mit Salz und einer Prise Chili abschmecken. Zum Servieren Pancake in Stücke schneiden und mit dem Minz-Joghurt servieren.

Richtig lecker! 😊

Zutaten

150 g Mangold
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
50 ml Wasser
150 g Feta
1 Ei
1 EL Semmelbrösel
3 getrocknete Tomaten
Salz + Pfeffer + Muskat
10 Basilikumblätter
1 Paket Blätterteig
Schwarzkümmel
Gurke
Tomaten
Salat der Woche

Mangold-Feta-Blätterteigtaschen

Mangold waschen und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Mangold zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Wasser ablöschen und solange dünsten, bis das Wasser verdampft ist. Anschließend abkühlen lassen. Feta zerbröseln. Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und klein hacken und die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden (klappt auch super mit einer Schere 😊). Alles zum Mangold geben, gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Das Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen und 2/3 davon mit den Semmelbröseln zum Mangold geben und nochmal gut vermengen. Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Die Füllung auf eine Hälfte des Blätterteigvierecks verteilen und die andere Hälfte darüber schlagen, sodass eine Tasche entsteht. An den Rändern vorsichtig festdrücken. Mit dem restlichen Ei bepinseln und mit etwas Schwarzkümmel bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- & Unterhitze ca. 20-25 Minuten goldbraun backen. Mit einem Tomaten-Gurken-Salat servieren und genießen! 😊

Perfektes Abendessen bei warmen Sommertemperaturen.

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 