

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW09

Zutaten

500 g Pastinaken
500 g Möhren
500 g Kartoffeln
400 g Fenchel
1 Bd. Frühlingszwiebeln
3 EL Olivenöl
½ TL Thymian getr.
½ TL Rosmarin getr.
½ TL Oregano getr.
Salz & Pfeffer
½ Bund Petersilie

Buntes Ofengemüse

Pastinaken, Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Fenchel putzen, den Strunk entfernen ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.
Die Gemüsewürfel in einer Schüssel mit Olivenöl, Kräutern, Salz & Pfeffer vermischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
Das Ofengemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 35–40 Minuten backen.
Die Petersilie waschen trocken schütteln und fein hacken.
Das Ofengemüse mit der gehackten Petersilie bestreuen und heiß servieren.
Tipp: Möchtest du noch Tomaten zum Ofengemüse geben, dann gib erst die Tomaten ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit hinzu.
Ein Kräuterquark oder auch ein Hummus-Dip passen sehr gut zum Ofengemüse.

Zutaten

500 g Pastinaken
400 g Kartoffeln
1 Zwiebel
10 g Ingwer
2 EL Brat- & Backöl
½ TL Kreuzkümmel gem.
½ TL Kurkuma
800 ml Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
100 g Sahne
1 Bund Petersilie
1 Zitrone (Schale)
3 EL Olivenöl
2 TL geschrotete
Leinsamen

Pastinaken-Kartoffel-Suppe mit Petersilien-Gremolata

Pastinaken und Kartoffeln putzen, schälen und in Würfel schneiden.
Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
Ingwer schälen und fein hacken.
Öl in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze die Zwiebelstreifen ca. 1 Minute glasig andünsten. Ingwer hinzugeben und kurz mitbraten.
Restliches Gemüse hinzugeben. Mit Kreuzkümmel und Kurkuma bestäuben und mit Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 30 Minuten köcheln lassen.
Sahne dazugeben, mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Petersilie, Leinsamen, Zitronenschale und Olivenöl miteinander vermischen und mit Salz abschmecken. Suppe in Schalen oder tiefe Teller geben, mit der Gremolata bestreuen und servieren.

Zutaten

300 g Mango
250 g Joghurt
150 g Milch
½ Zitrone Saft
1 EL Rohrohrzucker o.
1 EL Agavendicksaft

Mangolassi

Mango schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
Mangowürfel zusammen mit den anderen Zutaten mit einem Stabmixer fein pürieren.
Vor dem Servieren kühl stellen.
Frisch, schnell, lecker und gesund. 😊

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 