KÜCHENBOTSCHAFT

REZEPTE DER WOCHE BY BIOBOTE

KW9 | 2024

Zutaten

4 Ofenkartoffeln
2 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Thymian
1 TL Oregano
4 EL Bratöl
50 ml Weißwein
1 FL Passata
Rohrohrzucker
Salz & Pfeffer

2 Frühlingszwiebeln
½ Bund Petersilie
1 TL Dill getr.
250 g Quark
100 g Joghurt
½ Zitrone (Saft & Abrieb)
1 Prise Muskat

4 Lila Möhren
2 Zucchini
2 Paprika

Ofenkartoffel mit mediterranem Gemüse

Ofenkartoffeln mit einer Gemüsebürste gründlich abbürsten und waschen.
Die Kartoffeln mit dem Öl rundherum einreiben und im vorgeizten Backofen bei ca. 180 °C Umluft auf der mittleren Schiene je nach Größe ca. 60 Minuten backen. Mit einer Gabel nach 60 Minuten in die Kartoffeln stechen und schauen, ob die gar sind. Gegebenenfalls dann die Kartoffeln für ein paar weitere Minuten backen.
Zwiebel, Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden.
2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch darin für ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze darin anschwitzen. Thymian, Oregano hinzugeben und mit Weißwein ablöschen.
Passata dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
Pürieren, abschmecken mit etwas Rohrohrzucker, Salz und Pfeffer.
Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Quark und Joghurt in einer Schüssel verrühren. Frühlingszwiebeln, Kräuter, Zitronensaft & Abrieb hinzugeben und gut verrühren.
Mit Muskat, Salz & Pfeffer abschmecken
Lila Möhren waschen, gründlich abbürsten oder schälen, die Enden entfernen, längshalbieren und in Scheiben schneiden.
Zucchini waschen, die Enden abschneiden, der Länge nach vierteln, Kerngehäuse entfernen und in etwas breitere Streifen schneiden.
Paprika waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.
2 EL ÖL in einer Pfanne erhitzen, die Möhren darin für ca. 3 – 4 Minuten anbraten. Zucchinistreifen, Paprikawürfel hinzugeben und ebenfalls für ca. 3 Minuten mitbraten, würzen mit Salz und Pfeffer.
Gemüse in tiefe Teller anrichten und mit etwas Tomatensoße übergießen / angießen.
Die Ofenkartoffeln oben leicht einschneiden, etwas Dip hineingeben, zu dem Gericht geben und servieren.

Zutaten

1 Chinakohl
1 EL Bratöl
Salz & Pfeffer
2 Birnen
100 g körniger Frischkäse
100 g Gorgonzola
1 TL Thymian
2 EL Walnüsse gehackt
1 EL Honig oder Agavendicksaft

Überbackener Chinakohl mit Birne und Gorgonzola

Chinakohl putzen, waschen, der Länge nach vierteln.
Öl in einer Pfanne erhitzen und den Chinakohl bei starker Hitze von allen Seiten kurz und scharf anbraten. Würzen mit Salz, Pfeffer und in eine Auflaufschale legen.
Birnen waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
Frischkäse, Gorgonzola, Thymian, Walnüsse, Honig in eine Schüssel geben und glatt rühren. Birnen untermischen und alles mit Salz, Pfeffer abschmecken.
Die Birnencreme über den Chinakohl geben und bei ca. 200°C Oberhitze für ca. 5 Minuten gratinieren.
Noch heiß servieren. 😊