

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW12

Zutaten

300 g Spinat
4 EL Brat-Olivenöl
400 g Gnocchi
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g Möhren
60 g Datteln
1 Glas passierte Tom.
1 TL Harissa
Salz + Pfeffer
150 g Feta

Orientalischer Gnocchi-Spinat-Auflauf

Spinat putzen, waschen und klein hacken.
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Spinat darin ca. 5 Minuten dünsten.
In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Gnocchi darin unter gelegentlichem Rühren goldbraun anbraten.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Datteln in dünne Ringe schneiden.
Gnocchi in eine Auflaufform füllen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Möhren darin ca. 5 Minuten anschwitzen.
Datteln, Spinat und passierte Tomaten unterrühren.
Mit Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
Gemüesoße über die Gnocchi gießen und alles gut vermengen. Feta darüberbröseln und im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Guten Appetit! 😊

Zutaten

250 g Dinkelmehl
1 ½ TL Backpulver
Salz + Pfeffer
150 g Magerquark
75 ml Brat-Olivenöl
250 g Zucchini
250 g Porree
2 EL Brat- & Backöl
150 g TK-Erbсен
250 g Ricotta
2 Eier

Grüne Gemüsequiche

Für den Teig Mehl, Backpulver und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen.
Quark, 75 ml kaltes Wasser und 75 ml Öl zugeben und zu einem homogenen Teig verkneten. Eine Springform mit etwas Öl einfetten und den Teig mit den Händen in die Form drücken, dabei einen ca. 4 cm hohen Rand formen.
Nun den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.
Für die Füllung Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden. Porree putzen, längs halbieren, waschen und quer in feine Halbringe schneiden. Den Teig ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ohne Füllung vorbacken.
2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini darin ca. 4 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Porree und Erbsen zufügen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten.
Ricotta mit 3 EL Wasser in einer großen Schüssel glattrühren.
Gemüse untermischen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
Eier unterrühren. Gemüsemischung gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen und glattstreichen.
Die Quiche ca. 40 Minuten backen, aus dem Backofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. In 12 Stücke schneiden und warm oder kalt genießen!

Dazu passt ein leckerer Gurkensalat!



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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 