

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW24

Zutaten

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
350 g Risottoreis
80 ml Weißwein
1,3 Liter Gemüsebrühe
100 g Parmesan
300 g Champignons
3 EL Brat- & Backöl
1 Bund Petersilie
Salz und Pfeffer

Salat der Woche

Risotto mit Steinchampignons

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
Den Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, bei mittlerer Hitze die Zwiebeln ca. 3 Minuten anschwitzen. Knoblauch und Risottoreis hinzugeben und für ca. 1 Minute mit andünsten. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren für ca. 20 Minuten nach und nach die heiße Gemüsebrühe zugeben, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat. Parmesan reiben und zur Seite stellen. In der Zwischenzeit die Champignons putzen, halbieren. Brat- & Backöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Champignons für ca. 5 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und zu den Champignons geben. 2/3 vom Parmesan unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto auf tiefere Teller geben und zusammen mit den Champignons anrichten. Den Restlichen Parmesan darüber streuen und servieren. 😊

Eine gesunde Abrundung des Gerichtes bietet der Salat der Woche.

Zutaten

2 Fenchel
250 g Cocktailtomaten
3 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie
Salz und Pfeffer
1 TL Agavendicksaft
50 g Walnüsse
1 Baguette oder Ciabatta

Fenchel-Tomatengemüse

Fenchel putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Cocktailtomaten, waschen und halbieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fenchel darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten anbraten. Die Cocktailtomaten hinzufügen und ca. 1 Minute mit erhitzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und dazugeben. Das Gericht mit Agavendicksaft, Salz & Pfeffer abschmecken. Walnüsse in einer Pfanne rösten, klein hacken und über das Gemüse streuen. Dazu kann frisches Baguette oder Ciabatta gereicht werden. 😊

Zutaten

4 Bananen
1 reife Avocado
1000 ml Hafermilch
3 EL Backkakao

Bananen-Avocado-Schokomilch

Bananen schälen und in einen großen Messbecher geben. Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch herausnehmen und zu den Bananen geben. Hafermilch und Backkakao hinzufügen und mit Hilfe eines Pürierstabes mixen.

Super easy, super schnell, super lecker 😊

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



Für Neuigkeiten vom Bioboten bitte wenden 