

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW02/2021

Zutaten

600 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
100 g Räuchertofu oder
Schinkenwürfel
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
5 EL Brat- & Backöl
100 g Pinienkerne
150 g Steinchampignons
750 ml Gemüsebrühe
Salz + Pfeffer
80 g Sahne
3 EL Brat-Ölivenöl
1 Ciabatta / Baguette

Optional:

1 Radicchio
2 Spitzpaprika
Dressing nach Wahl

Bratkartoffel-Cremesüppchen mit Pilz-Crostini

Kartoffeln waschen und mit Schale im geschlossenen Topf in wenig Salzwasser ca. 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Räuchertofu in kleine Würfelchen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Stielenden abschneiden und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Petersilie an den Stielen kurz durch das Öl ziehen, dann in die Pfanne legen und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braten. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten und etwas salzen. Pilze putzen und klein würfeln. Kartoffeln abgießen, kalt abbrausen, etwas abkühlen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen $\frac{3}{4}$ der Kartoffeln darin ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebeln und Tofu (oder Schinkenwürfel) mit restlichem 1 EL Öl zugeben und weitere 5 Minuten goldbraun braten. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Bratkartoffel-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, zur Brühe in den Topf geben und fein pürieren. Die Hälfte der Sahne unterrühren. Die restlichen Kartoffeln und Pinienkerne in einen hohen Mixbehälter füllen und mit der restlichen Sahne pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 EL Brat-Ölivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin ca. 3 Minuten abbraten. Salzen, pfeffern und warmhalten. Ciabatta oder Baguette in Scheiben schneiden und mit dem restlichen Olivenöl einpinseln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 4 Minuten backen. Anschließend mit Kartoffel-Creme bestreichen und mit gebratenen Pilzen belegen. Suppe nochmals pürieren und kurz erhitzen. In tiefe Teller füllen und mit je 1 TL Olivenöl beträufeln. Mit grob gemahlenem Pfeffer und Petersilienstielen garnieren und mit Crostini servieren! Die Pilz-Crostini passen übrigens auch zu einem Radicchio-Paprika-Salat mit einem Dressing nach Wahl! 😊

Zutaten

200 g rote Linsen
500 g Grünkohl
300 g Zwiebeln
3 EL Brat- & Backöl
1,5 Liter Gemüsebrühe
1 kg Kartoffeln
40 g Haferflocken
20 g Leinsamen
Salz + Pfeffer
2 TL Paprikapulver edelsüß
2 EL Senf, mittelscharf
2 EL Butter / Margarine

Grünkohl-Eintopf mit Linsenbällchen

Linsen nach Packungsanleitung garen und ggf. in einem Sieb abgießen. Grünkohl waschen, putzen, Blätter von den dicken Blattrippen schneiden und klein hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen. $\frac{1}{3}$ der angebratenen Zwiebeln herausnehmen und zu den fertig gegarten Linsen geben. Grünkohl und Brühe zu den restlichen Zwiebeln in den Topf geben und alles im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Inzwischen Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Nach 15 Minuten zum Grünkohl geben und weitere 20 Minuten garen. Linsen-Zwiebel-Mischung mit Haferflocken und Leinsamen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit feuchten Händen ca. 16 kleine Bällchen formen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Bällchen darin ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten. Senf und Butter bzw. Margarine für die vegane Variante unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einfach nur köstlich! 😊

Viel Spaß beim Ausprobieren und einen guten Appetit wünscht dein Team von Biobote Emsland!