

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW04/2021

Zutaten

400 g Rote Bete
200 g Bulgur
1 Zitrone
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
150 g Cocktailtomaten
4 Eier
1 Knoblauchzehe
150 g Naturjoghurt
Salz + Pfeffer
40 g Haselnusskerne
1 TL Dill, getrocknet
100 g Feta-Käse

Bulgur Bowl mit Rote-Bete-Sauce & Ei

Rote Bete mit Schale in Salzwasser ca. 20-45 Minuten (je nach Größe) weich kochen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale entfernen. Bulgur nach Packungsanleitung gar kochen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Cocktailtomaten waschen und vierteln. Eier ca. 6-8 Minuten kochen. Rote Bete würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Rote Bete, Joghurt, Knoblauch und die Hälfte des Zitronensaftes pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten und anschließend grob hacken. Bulgur mit Petersilie, Dill, Cocktailtomaten und restlichem Zitronensaft vermengen. Salzen und pfeffern. Bulgur mit Rote-Bete-Sauce auf Tellern anrichten. Mit halbiertem Ei, Haselnusskernen und zerbröseltem Feta servieren.

Super gesund und einfach mal was anderes! 😊

Zutaten

800 g Kartoffeln Linda
Salz
500 g Fenchel
1 Knoblauchzehe
1 TL Zucker
1 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
10 getrocknete Tomaten
200 ml Sahne
100 ml Gemüsebrühe
1 Prise Chili
100 g Feldsalat

Köstliche Fenchel-Kartoffel-Pfanne

Kartoffeln waschen, in Scheiben schneiden und ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen. Fenchel putzen, waschen, den Strunk herausschneiden und Fenchel in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden (klappt auch super mit einer Schere 😊). Öl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel darin ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Sahne und Brühe ablöschen. Tomaten unterheben und Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln abgießen und unter die Soße heben. Mit einer Prise Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Feldsalat und einem Dressing nach Wahl servieren! 😊

Zutaten

3 Zitronen
350 g Rohrohrzucker
175 g Butter
3 Eier
1 TL Weinstein-Backpulver
175 g Weizenmehl 550

Zitronenkuchen

Zitronen waschen, trocken reiben und von 2 Zitronen die Schale abreiben. 3 Zitronen auspressen. 175 g Zucker, Butter und Eier cremig aufschlagen. Abgeriebene Zitronenschale, Backpulver und Mehl kurz unterrühren. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 40 Minuten backen. In der Zwischenzeit Zitronensaft mit dem restlichen Zucker verrühren. Den fertigen Kuchen in der Form ca. 5 Minuten abkühlen lassen und mit einem Holzstäbchen mehrfach einstechen. Zitronensirup nach und nach darauf verteilen (immer kurz einziehen lassen). Nun den Kuchen vollständig abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Perfekt für einen Sonntag-Nachmittag! 😊

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

