

KÜCHENBOTSCHAFT

REZEPTE DER WOCHE BY  BIOBOTE



KW17

Zutaten

1 kg Kartoffeln Drillinge
Salz
1 kg Spargel
1 Zitronen
2 EL Butter
2 EL Dinkelmehl
400 ml Gemüsebrühe heiß
200 ml Sahne
Salz und Pfeffer
Muskat
200 g Käse gerieben
nach Wahl

Kartoffel-Spargel-Gratin

Endlich geht die Spargelzeit wieder los, genießt den Spargel von Gut Holsterfeld 😊
Kartoffeln waschen, gegebenenfalls mit einer Gemüsebürste schrubben und im Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Anschließend auskühlen lassen, in Scheiben oder in Spalten schneiden. Spargel schälen, die unteren Ende entfernen und schräg in längliche Scheiben schneiden. Zitrone waschen, trockenreiben, die Schale abreiben und zur Seite stellen. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, Dinkelmehl hinzugeben und gut miteinander verrühren. Die Gemüsebrühe nach und nach hinzugeben, dabei ständig rühren, mit Sahne auffüllen, aufkochen und kurz köcheln lassen. Abschmecken mit Muskat, Zitronenschale, Salz und Pfeffer. Kartoffeln in eine Auflaufform geben, Spargel darüber gleichmäßig verteilen und mit der Sauce übergießen. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen. Schnell, einfach, lecker 😊

Tipp: Wahlweise können dem Gericht auch Schinkenwürfel und Räucherlachsstreifen hinzugefügt werden. Die Spargelschalen mit kochendem Wasser übergießen und 10 bis 20 Minuten ziehen lassen, dann absieben. Der Fond kann auch anstelle der Gemüsebrühe verwendet werden. Er eignet sich zudem hervorragend als Basis für eine Spargelcremesuppe.

Zutaten

200 g Quinoa
650 ml Gemüsebrühe
3 EL Zitronensaft
4 EL Apfelessig
2 TL Honig
1 TL Senf
Salz und Pfeffer
6 EL Olivenöl
300 g Möhren
2 Äpfel
2 Birnen
3 Frühlingszwiebeln
½ Kopf Salat der Woche
½ Bund Petersilie
50 g Kerne n. Wahl

Fruchtiger Quinoa-Salat mit Möhren

Quinoa in einem Sieb abspülen und in kochender Gemüsebrühe ca. 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze garen. Abkühlen lassen. Zitronensaft, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und dabei langsam das Öl hineintrüpfeln lassen. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Äpfel und Birnen waschen, entkernen, in Streifen schneiden und zusammen mit den Möhren und dem Dressing mischen. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Salat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Dann Quinoa auflockern und mit Möhren, Äpfeln, Birnen, Frühlingszwiebeln und Salatstreifen mischen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer, danach auf einem Teller anrichten. Mit gehackter Petersilie und gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren und servieren.

Tipp: Alle Zutaten für das Dressing in ein großes Marmeladenglas geben und mit geschlossenem Deckel kräftig schütteln, fertig ist das Dressing. 😊



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



Für Neuigkeiten vom Bioboten bitte wenden

