

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW05/2021

Zutaten

250 g Quark 20%
4 EL Naturjoghurt
½ Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 TL Italienische Kräuter
Salz + Pfeffer
5 EL Sesamöl
1 TL Sojasauce
1 Schmelzkohlrabi
2 Eier
2 EL Brat- & Backöl
100 g Weizenmehl 550
200 g Sesam
1 kg Kartoffeln
200 g Steinchampignons

Kohlrabischnitzel mit Sesam-Kräuterdip

Für den Dip Quark mit Joghurt verrühren.
Frühlingszwiebeln putzen, waschen, sehr fein schneiden und unterheben.
Knoblauch schälen und hineinpressen. Kräuter zugeben und alles gut verrühren.
Mit Salz, Pfeffer, 1 EL Sesamöl und Sojasauce würzen.
Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen.
Herausnehmen und unter kaltem Wasser abschrecken.
Eier verquirlen. Beide Ölsorten zusammen in einer Pfanne erhitzen.
Kohlrabischeiben salzen und pfeffern. Nun erst in Mehl wenden,
dann durch die Eier ziehen und zuletzt in Sesam wenden. Im Öl goldbraun braten.
Mit dem Kräuter-Dip servieren.

Dazu passen Salzkartoffeln und angebratene Steinchampignons
(einfach mit Salz und Pfeffer würzen) wunderbar! 😊

Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g Mangold
400 g Möhren
2 EL Brat- & Backöl
150 ml Weißwein
100 ml Gemüsebrühe
150 g Bergkäse
400 g Farfalle
Salz + Pfeffer
200 g Sahne
1 TL Speisestärke
1 Msp. Muskat
1 Prise Cayennepfeffer

Farfalle mit Mangold-Möhren-Gemüse in Käse-Sahne-Sauce

Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Mangold waschen, abtropfen lassen und putzen. Mangoldstiele quer in 1 cm, Blätter quer in 2 cm breite Streifen schneiden.
Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden.
Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Mangoldstiele und Möhren zugeben, Knoblauch dazu pressen und 2 Minuten weiterbraten. Mit Wein und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mangoldblätter zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Käse fein reiben.
Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen.
Sahne in einem kleinen Topf aufkochen, Bergkäse einrühren und bei niedriger Hitze köcheln lassen bis der Käse geschmolzen ist. Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren, zur Sahne geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen und mit Mangold vermischen.
Mit Salz, Pfeffer, Muskat und auf Wunsch mit einer Prise Cayennepfeffer abschmecken.
Nudeln abgießen, auf Tellern verteilen, Soße darüber geben und sofort servieren.

Lasst es euch schmecken! 😊

Zutaten

1 große Zwiebel
25 g Ingwer
3 Möhren
1 Blumenkohl
1 EL Brat- & Backöl
Zucker + Curry + Koriander
750 ml Gemüsebrühe
1 Schuss Orangensaft
2 EL Naturjoghurt
Salz + Pfeffer
½ Bund Petersilie

Würzige Blumenkohl-Möhren-Suppe

Zwiebeln schälen und klein würfeln.
Ingwer schälen und fein reiben.
Möhren schälen und in Würfel schneiden. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen.
Öl mit einer Prise Zucker in einem Topf erhitzen, bis dieser leicht karamellisiert.
Zwiebeln, Ingwer, ½ TL Currypulver und eine Prise Koriander zugeben und kurz anschwitzen.
Mit Gemüsebrühe ablöschen.
Möhren und Blumenkohl zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.
Anschließend mit einem Pürierstab oder Küchengerät fein pürieren.
Mit Orangensaft, Naturjoghurt, Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit frisch gehackter Petersilie garnieren und genießen. 😊

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