

KÜCHENBOTSCHAFT

REZEPTE DER WOCHE BY  BIOBOTE



KW02

Zutaten

500 g Grünkohl
300 g Zucchini
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
250 g Cherrytomaten
3 Orangen
3 EL Brat- & Backöl
680 g Passata
1 TL Thymian
1 TL Oregano
500 g Dinkelospirelli
Salz & Pfeffer
Kresse

Fruchtiges Grünkohlgemüse mit Pasta

Grünkohl von den dicken Blattrippen zupfen oder schneiden, waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Halbringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Cherrytomaten waschen und halbieren. Orangen auspressen und den Saft bei Seite stellen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini scheiben kurz anbraten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Restlichen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Nun die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Grünkohl hinzugeben und für ca. 5 Minuten mitbraten. Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten. Mit der Hälfte vom Orangensaft ablöschen, Passata und die Gewürze hinzugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. Zucchini, Cherrytomaten und den restlichen Orangensaft zur Gemüsemischung geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, mit dem Gemüse auf Teller anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.

Zutaten

1 Zwiebel
700 g Petersilienwurzeln
Brat- & Backöl
2 Bananen
200 ml Sahne
750 ml Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
¼ Bund Petersilie
3 EL Mandelblättchen

Petersilienwurzel-Cremesuppe mit Banane

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Petersilienwurzeln schälen und in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute andünsten. Petersilienwurzeln hinzugeben und für ca. 2 Minuten mit anschwitzen. Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und dazugeben. Mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 15 Minuten weich köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mandelblättchen in einer Pfanne rösten, herausnehmen und zur Seite stellen. Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in tiefe Teller anrichten, mit Petersilie und gerösteten Mandelblättchen garnieren und servieren. ☺



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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden

