

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW11 | 2024

Zutaten

8 Kartoffeln rotschalig
Salz
2 kleine Zwiebeln
50 g Bärlauch
4 EL Bratöl
750 ml Gemüsebrühe
100 g Crème fraîche
Pfeffer
1 Bund Mönchsbart
1 TL Thymian

Cremige Bärlauchsuppe mit Mönchsbart

Kartoffeln waschen, gründlich mit einer Gemüsebürste abscrubben und in Salzwasser bissfest kochen.
Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen.
Zwiebeln schälen und grob hacken. Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob in Stücke schneiden.
2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln hineingeben und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. 1/3 vom Bärlauch hinzugeben kurz mitschwitzen. Auffüllen mit Gemüsebrühe, den restlichen Bärlauch hinzugeben und für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, Crème fraîche dazugeben unterrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.
Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.
Die Wurzel (werden nicht verwendet) vom Mönchsbart großzügig abschneiden, gut waschen und abtropfen lassen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelwürfel hineingeben und von allen Seiten anbraten. Mönchsbart hinzugeben und für ca. 5 Minuten mitbraten.
Würzen mit Thymian, Salz und Pfeffer.
Kartoffel-Mönchsbart-Mischung in einen tiefen Teller / Suppenschale geben und mit der Suppe aufgießen.

Info: Für einen intensiveren Bärlauchgeschmack einfach die Bärlauchmenge erhöhen.

Zutaten

10 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 kleine Zwiebeln
1/3 St. Peperoni
500 g Aubergine
4 EL Bratöl
2 TL Garam Masala
1 TL Curry
2 EL Tomatenmark
600 ml Gemüsebrühe
250 g rote Linsen
350 g Romatomen
2 Frühlingszwiebeln
Saft von 1 Limette
Dattelsirup

Linseneintopf mit Auberginen und Tomaten

Ingwer, Knoblauch schälen und fein hacken.
Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
Peperoni waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken.
Aubergine waschen, Strunk abschneiden und in Würfel schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln ca. 2 Minuten anschwitzen. Ingwer, Knoblauch, Peperoni, Garam Masala, Curry hinzugeben und für ca. 3 Minuten mitschwitzen.
Tomatenmark, Aubergine hineingeben und kurz mitbraten.
Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Linsen dazugeben und für 10 – 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden.
Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
Tomaten hinzugeben, kurz mitköcheln lassen, abschmecken mit Limettensaft, Dattelsirup, Salz und Pfeffer.
Linseneintopf mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 