

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW49/2020

Zutaten

1 Glas Kichererbsen
500 g Bunte Kartoffeln
4 EL Brat- & Backöl
Salz + Pfeffer
1 TL Paprika edelsüß
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g Grünkohl
100 g Getrocknete Tom.
300 g Risottoreis
100 ml Weißwein
1 Liter Gemüsebrühe
1 Lorbeerblätter
1 Prise Chili
½ Bund Petersilie

Winterliche Grünkohl-Paella

Kichererbsen in einem Sieb abgießen. Kartoffeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Beides mit 2 EL Öl und je 1 TL Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zur Seite stellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Grünkohl putzen, waschen, ggf. dicke Blattrippen entfernen und quer in dünne Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls in feine Streifen schneiden. Restliches Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anbraten. Reis und getrocknete Tomaten zugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Wein und der Hälfte der Brühe ablöschen. Lorbeerblätter und eine Prise Chili zugeben. Grünkohl portionsweise unterrühren und die restliche Brühe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im offenen Topf kurz aufkochen lassen und anschließend 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen, ab und zu umrühren. Inzwischen Kichererbsen und Kartoffeln im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten im Ofen rösten. Wenn der Reis gar ist, Kichererbsen-Mischung unterrühren. Lorbeerblätter entfernen, Paella portionieren und mit klein gehackter Petersilie bestreuen. Guten Appetit! 😊

Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis
50 g Parmesan
150 g Walnüsse
500 g Tagliatelle
1 EL Butter
100 ml Weißwein
200 ml Sahne
2 EL Schmand
2 TL Thymian, getrocknet
1 Prise Muskat
1 Prise Cayennepfeffer
Salz
½ Bund Petersilie
1 Gurke

Tagliatelle mit Walnüssen & Hokkaido

Kürbis waschen, halbieren, Stielansatz entfernen und entkernen. In ca. 1 cm große Würfel schneiden. Parmesan fein reiben. Walnüsse knacken, grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Tagliatelle nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente garen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Kürbiswürfel darin scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen lassen. Sahne zugeben und bei niedriger Hitze weitere 5 Minuten köcheln lassen. Schmand unterrühren. Mit Thymian, Muskat, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Tagliatelle abgießen und vorsichtig unterheben. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. In tiefe Teller verteilen und mit gerösteten Walnüssen, Parmesan und Petersilie garnieren. Lasst es euch schmecken! Dazu passt ein leckerer Gurkensalat! 😊

Zutaten

75 g kalte Butter
1 Handvoll Walnüsse
150 g Weizenmehl 550
70 g Rohrohrzucker
1 Prise Salz
1 Eigelb
3 Birnen

Birnen Crumble mit Walnüssen

Walnüsse grob hacken und mit Mehl, Zucker und einer Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Kalte Butter und Eigelb dazugeben und zu Streuseln verarbeiten. Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in grobe Stücke schneiden. In eine gefettete Auflaufform geben und mit den Streuseln bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- und Unterhitze ca. 20-25 Minuten backen. Fertig! 😊

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