

# KÜCHENBOTSCHAFT

REZEPTE DER WOCHE BY  BIOBOTE



KW20

## Zutaten

**2 Mairüben**  
**1 Bund Radieschen**  
**2 Äpfel**  
**3 Möhren**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**200g Saure Sahne**  
**2 EL Apfelessig**  
**1 TL Agavendicksaft**  
**1 TL Senf**  
**1 EL Olivenöl**  
**1 TL Dill getrocknet**  
**Salz & Pfeffer**  
**Kresse**

## Mairübchen-Salat

Das Gemüse waschen, putzen (das Grün von den Mairübchen aufheben). Die Mairübe und die Möhren schälen und anschließend mit den Radieschen und Äpfel in dünne Scheiben hobeln. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Saure Sahne mit Apfelessig, Agavendicksaft und Senf verrühren, das Öl anschließend unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill unterheben. Das Grün von den Mairübchen auf die Teller verteilen eine Schicht Dressing darüber geben und mit den Gemüsescheiben bedecken. Würzen mit Salz und Pfeffer und alles mit dem restlichen Dressing beträufeln. Den Salat mit der Frühlingszwiebel und der Kresse garnieren und sofort servieren.  
😊

*Tipp: Gemüse in kaltes Wasser legen, so bleibt es länger knackig und es kann gut vorbereitet werden.*

## Zutaten

**1 Kg Kartoffeln**  
**4 Möhren**  
**3 rote Zwiebeln**  
**2 rote Paprika**  
**200g Champignons**  
**3 Knoblauchzehen**  
**20 g Ingwer**  
**1 Pak Choi**  
**6 EL Brat- & Backöl**  
**5 TL Curry**  
**1 TL Kurkuma**  
**800 ml Kokosmilch**  
**300 ml Gemüsebrühe**  
**Chili**  
**4 EL Sojasauce**  
**1 Zitrone ausgepresst**  
**1 EL Agavendicksaft**  
**100 g Nüsse z.B. Cashew**  
**12 Blätter Basilikum**

## Kartoffel Pilzcurry mit Pak Choi

Kartoffeln schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Möhren schälen, Paprika entkernen, die Zwiebeln schälen und alles in feine Streifen schneiden. Die Champignons vierteln, den Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Pak Choi Blätter vom Strunk brechen, putzen und fein schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Pilze und Möhren 5-7min goldbraun anbraten, dabei immer wieder umrühren und herausnehmen. Das restliche Öl wieder erhitzen und die Zwiebeln mit Knoblauch ca. 4 Minuten darin anschwitzen. Ingwer, Curry und Kurkuma dazugeben und kurz mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Kokosmilch auffüllen. Würzen mit Salz, Pfeffer und Chili und das Gemüse zusammen mit Paprika dazugeben und für ca.15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Pak Choi hinzugeben und ca. 5 Minuten weiter köcheln. Alles mit Sojasauce, Zitronensaft und Agavendicksaft abschmecken. Die Nüsse in einer Pfanne rösten. Basilikum in feine Streifen schneiden. Das Curry zusammen mit den Nüssen und Basilikum als Topping servieren.

*Tipp: Falls das Curry zu flüssig sein sollte, etwas Stärke mit Wasser anrühren zum Curry geben und nochmals aufkochen.  
Dazu passt auch gut gekochter Reis.*



Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:  
[biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html](http://biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html)



Für Neuigkeiten vom  
Bioboten bitte wenden

