

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW46

Zutaten

1 Kg Kartoffeln
1 Blumenkohl
200 g Champignons
2 Knoblauchzehe
1/3 Bund Petersilie
200 ml Sahne
175 g Schmelzkäse
2 TL Gemüsebrühpulver
1 TL Thymian
1 Prise Muskat
200 g Käse gerieben
Salz & Pfeffer

Blumenkohl-Champignon-Auflauf

Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen zerteilen. Kartoffeln und Blumenkohl ca. 6 Minuten in kochendem Salzwasser garen und anschließend abgießen. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Gemüse in einer großen Auflaufform verteilen. Knoblauch schälen und fein hacken oder fein reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Sahne, Schmelzkäse mit Knoblauch, Petersilie, Gemüsebrühe, Thymian, Muskat, verrühren und abschmecken mit Salz und Pfeffer. Sauce über die Gemüsemischung verteilen und vorsichtig etwas unterheben. Den geriebenen Käse über den Auflauf verteilen und ca. 15 – 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze backen.

Zutaten

1 kg Kartoffeln
150 g Meersalz
ca. 600 ml Wasser

Papas Arrugadas / Kartoffeln in Salzkruste

Kartoffeln gründlich waschen, mit dem Salz in einem Kochtopf geben und mit Wasser auffüllen, bis diese bedeckt sind. Zugedeckt aufkochen, Deckel abnehmen und ca. 20 Minuten weiter kochen. Salzwasser abgießen, wieder auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze trocknen lassen. Dabei gelegentlich den Topf rütteln, bis sich die typische Salzkruste bildet und die Kartoffeln leicht schrumpelig aussehen.

Mit Mangold-Oliven-Pesto oder Kräuterdip (KW 39) servieren.

Zutaten

400 g Mangold
½ Bund Petersilie
3 EL Kürbiskerne
100 g Oliven schw. o. grün 1 – 2
Knoblauchzehen
80 g Parmesan
½ TL Rosmarin getr.
½ TL Thymian getr.
1 Zitrone, Abrieb & Saft
80 ml Olivenöl
Salz & Pfeffer

Mangold-Oliven-Pesto

Mangoldblätter waschen und von den Stielen trennen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Blätter klein schneiden, in kochendem Salzwasser für ca. 30 Sek. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und zur Seite stellen. Oliven abgießen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Mangold, Knoblauch, Parmesan, Oliven, Rosmarin, Thymian, Zitronenschale, geröstete Kürbiskerne und Olivenöl in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab zu einer sämigen Masse pürieren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Eignet sich auch sehr gut zu Pasta Gerichten. 😊

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 