

Rezepte der Woche

für deine Biokiste

Zutaten

500 g Spargel
½ TL Rohrohrzucker
4 Eier
100 g Frischkäse
150 ml Milch
100 g Montello
Salz + Pfeffer + Muskat
½ Bund Schnittlauch
200 g Steinchampignons
1 EL Butter

Zutaten

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
5 EL Brat- & Backöl
2 Gläser geschälte Tom.
Salz + Pfeffer
½ TL Rohrohrzucker
500 g Zucchini
30 g Pinienkerne
30 g Semmelbrösel
1 Zitrone
20 Blätter Basilikum
80 g Montello
250 g Mozzarella
1 Ciabatta
4 EL Brat-Olivenöl
1 TL ital. Kräuter
1 EL grobes Meersalz

Zutaten

1 Bund Stielmus
1 kg Kartoffeln Linda
Butter
½ Tasse Sahne
1 Tasse Milch
Salz + Pfeffer + Muskat

Weiße Spargel-Frittata

Spargel schälen, dicke Stangen längs halbieren und alle Stangen auf ca. 10 cm Länge kürzen. In einem Topf mit Wasser, Salz und Zucker zum Kochen bringen, Spargelstangen darin ca. 5 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen. 100 ml Spargelkochwasser abnehmen und zur Seite stellen. Eier, Frischkäse und Milch in einer Schüssel verrühren. Käse fein reiben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und einige für die Garnitur zur Seite legen. Den Rest unter die Ei-Masse heben. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Champignons darin ca. 4 Minuten andünsten. Pfanne vom Herd nehmen und die Ei-Mischung darüber gießen. Spargelstangen in die Eier-Mischung legen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20-25 Minuten backen. Mit einem frischen Salat servieren! ☺

Mediterraner Zucchiniauflauf

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Beides darin ca. 2 Minuten andünsten. Tomaten zufügen, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Restliche 3 EL Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini darin nach und nach von jeder Seite bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und nebeneinander auf Küchenpapier legen. Pinienkerne in einem Mörser grob zerstoßen und mit Semmelbröseln vermischen. Zitrone waschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben und zugeben. Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden, 1/3 davon zur Bröselmischung geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche 2/3 des Basilikums zur Tomatensoße geben und ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Montello grob reiben, Mozzarella abtropfen lassen und ca. 0,5 cm groß würfeln. Ca. 1/3 der Tomatensoße in einer Auflaufform verteilen. Mit 1/3 der Zucchini belegen, je 1/3 des Montellos und des Mozzarellas darüberstreuen. Vorgang 2-mal wiederholen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 35 Minuten backen. Ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit Pinienkern-Basilikum-Mischung darauf verteilen. Inzwischen Ciabatta schräg in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech verteilen. Olivenöl mit Kräutern verrühren. Brotscheiben damit einpinseln und mit Salz bestreuen. Zucchiniauflauf aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Brotscheiben ca. 5 Minuten im Backofen goldbraun rösten und mit dem Auflauf servieren! ☺

Kartoffelpüree mit Stielmus

Stielmus waschen, in Stücke schneiden und in ein Sieb legen. Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend Wasser abgießen, dabei das Kartoffelwasser über den Stielmus gießen, sodass er ein wenig zusammenfällt. Ein Stück Butter, Sahne und Milch zu den Kartoffeln geben und vorsichtig zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Falls der Stampf noch zu fest sein sollte, einfach etwas mehr Milch dazugeben. Nun den Stielmus unter das Kartoffelpüree rühren. Mit einer Beilage nach Wahl servieren. ☺

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