

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW27/2020

Zutaten

2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Brat-Olivenöl
1 EL Tomatenmark
400 g passierte Tomaten
Salz + Pfeffer
2 TL Kräuter d. Provence
400 g Gnocchi
1 EL Butter
250 g Cocktailltomaten
200 g Schlagsahne
100 g Mozzarella
20 Blätter Basilikum
1 Handvoll Wildkräuter

Zutaten

250 g Basmatireis
3 EL Woköl
Salz
1 Kohlrabi
400 g bunter Mangold
2 Lorbeerblätter
1 TL Ingwer, gemahlen
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL Kurkuma
1 EL Rohrzucker
1 EL Weizenmehl 405
500 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne oder Hafer-Cuisine

Zutaten

70 g Quinoa
1 Stück Ingwer (1 cm)
1 Zitrone
60 ml Sesamöl
60 ml Sojasauce
2 EL Ananassaft
1 EL Weißweinessig
1 Prise Chili
400 g Naturtofu
2 EL Brat- & Backöl
200 g Ananas
 $\frac{1}{2}$ Gurke
 $\frac{1}{2}$ Bund Radieschen
 $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 TL Sesam

Gnocchi-Auflauf mit Tomaten & Mozzarella

Zwiebeln schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Mit passierten Tomaten ablöschen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. In der Zwischenzeit Gnocchi in einer Pfanne mit Butter hellbraun anbraten. Cocktailltomaten waschen und halbieren. Zusammen mit den gebratenen Gnocchi zu der Zwiebel-Tomatensoße geben. Sahne unterheben. Alles in eine Auflaufform füllen, mit kleingehacktem Mozzarella bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 10-15 Minuten überbacken. In der Zwischenzeit Basilikum waschen, trocken schütteln, grob hacken und anschließend den Auflauf damit bestreuen. Mit Wildkräutersalat servieren! Super lecker und perfekt für den Sommer! ☺

Kohlrabi-Mangold-Curry

Reis in einem feinen Sieb unter kaltem Wasser gründlich waschen und in einem Topf mit 500 ml kaltem Wasser ca. 20 Minuten einweichen lassen. Anschließend abgießen, Wasser dabei auffangen und den Reis gut abtropfen lassen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Reis darin kurz anschwitzen und mit dem Einweichwasser ablöschen. Salzen, aufkochen lassen und nicht mehr umrühren. Im geschlossenen Topf auf ausgeschalteter Herdplatte ca. 15 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit Kohlrabi schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese in dünne Streifen schneiden. Mangold putzen, waschen, Stiele und Blätter in Streifen schneiden. Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen. Lorbeerblätter, Ingwer, Zimt, Kurkuma und Zucker zugeben und kurz anbraten. Kohlrabi zugeben, mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Mangoldstiele zufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Sahne und Mangoldblätter zugeben und weitere 4 Minuten kochen lassen. Mit Salz abschmecken und mit Reis servieren. Guten Appetit!

Vegane Ananas-Tofu-Bowl mit Quinoa

Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser durchspülen und nach Packungsanleitung kochen. Alternativ geht auch Couscous oder Reis. ;-)
Ingwer schälen und fein reiben. Zitronenschale abreiben und Saft auspressen.
Ingwer, Zitronenschale und -abrieb mit Sesamöl, Sojasauce, Ananassaft, Essig und eine Prise Chili vermengen. Tofu mit einem Küchenpapier etwas trocken drücken und klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin ca. 5 Minuten anbraten.
Anschließend mit der Marinade vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
Ananas schälen, vierteln und den Kern entfernen. Fruchtfleisch klein hacken.
Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden.
Radieschen waschen, putzen und klein raspeln oder in dünne Scheiben schneiden.
Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
Quinoa auf Schüsseln aufteilen und mit Tofu, Ananas, Gurke und Radieschen belegen.
Restliche Marinade darüber geben und mit Schnittlauch und Sesam bestreuen. ☺

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