

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW14

Zutaten

Für den Teig:

250 ml Wasser
½ Würfel Hefe
1 TL Zucker
1 TL Salz
500 g Mehl
30 ml Olivenöl

Für den Belag:

500 g Porree
100 g Schinkenwürfel
oder Räuchertofu
1 EL Brat- & Backöl
150 g Saure Sahne
100 g Emmentaler
Salz + Pfeffer
2 Knoblauchzehen

Optional:

1 Schlangengurke
1 rote Paprika

Porreekuchen vom Blech

220 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben. Hefe hineinbröseln und mit Zucker und Salz verrühren. Ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend Mehl und Olivenöl zugeben und alles zu einem Teig verkneten. Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit Porree putzen, in feine Ringe schneiden und mit den Schinkenwürfeln oder mit klein gewürfeltem Räuchertofu in Öl anbraten. Anschließend abkühlen lassen und dann mit saurer Sahne und geriebenem Emmentaler vermischen. Mit Salz, Pfeffer und klein gehacktem Knoblauch würzig abschmecken.

Teig in zwei gleichgroße Stücke teilen und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu Rechtecken (passend fürs Backblech) ausrollen. Anschließend auf zwei mit Backpapieren ausgelegten Backblechen legen und die Porree-Mischung darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- und Unterhitze ca. 10-15 Minuten backen.

Mit leckerem Gurken-Paprika-Salat und Dressing nach Wahl servieren. Lässt sich aber auch wunderbar auf der Oster-Brunch-Tafel integrieren! 😊

Zutaten

2 Zwiebeln
1,2 kg Kartoffeln
1 EL Butter
4 TL Gemüsebrühe
1 Bund Radieschen
100 g Frischkäse Natur
Salz + Pfeffer + Muskat
1 Kresse

Radieschen-Kartoffelsüppchen

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln darin ca. 4 Minuten anschwitzen. Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten. 1,1 Liter kochendes Wasser und Gemüsebrühe zugeben und im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Inzwischen 50 g Radieschenblätter von den Radieschen abschneiden, putzen, waschen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, ebenfalls waschen und in dünne Scheiben schneiden. Frischkäse zu den Kartoffeln geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Radieschenblätter grob hacken, zufügen und nochmals kurz pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe in Tellern portionieren und mit Radieschenscheiben und Kresse garnieren & servieren.

Zutaten

1 Mango
1 Banane
500 ml Orangensaft
80 g Eiswürfel

Bananen-Mango-Smoothie

Mango und Banane schälen und in Stücken schneiden. Beides mit Orangensaft und Eiwürfeln in einen Hochleistungsmixer geben und ca. 1 Minute auf höchster Stufe pürieren. Fertig! 😊

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 