

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW51/2020

Zutaten

500 g Porree
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
2 EL Olivenöl
Salz + Pfeffer
400 g Spaghetti
1,2 Liter Gemüsebrühe
80 g Frischkäse
50 g Feta
40 g Pinienkerne

Cremige Käse-Porree-Pasta

Porree putzen, waschen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen.
Porree, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und ca. 5 Minuten anschwitzen.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Spaghetti, Gemüsebrühe und Frischkäse zugeben und zum Kochen bringen.
Hitze reduzieren und ca. 12 Minuten bei gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. In der Zwischenzeit Feta mit den Händen zerbröseln.
Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten.
Topf vom Herd nehmen, die Hälfte des Fetas zufügen und gut vermengen.
Mit gerösteten Pinienkernen und restlichem Feta garnieren und mit Pfeffer würzen.

Zutaten

Für den Teig:

125 g Magerquark
4 EL Brat- & Backöl
1 Ei
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
250 g Dinkelmehl 630
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver

Für den Belag:

1 Wirsing
1 Zwiebel
2 EL Brat- & Backöl

Für den Guss:

2 Eier
100 g Sahne
 $\frac{1}{2}$ TL Sojasauce
Salz + Pfeffer + Muskat
100 g Feta
50 g Paniermehl

Wirsing-Torte aus dem Ofen

Quark mit Öl, Ei und Salz verrühren. Mehl mit $\frac{1}{2}$ TL Backpulver vermischen und dazugeben.
Alles gut verkneten. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, vierteln, waschen und den Strunk herausschneiden.
In dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten.
Wirsing zugeben und kurz mit anbraten.
Mit 125 ml Wasser ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten.
Währenddessen Eier mit Sahne, Sojasauce, Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat verrühren. Feta zerbröseln und mit dem Paniermehl mischen.
Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in eine eingefettete Springform legen. Dabei einen Rand formen. Wirsinggemüse darauf verteilen, mit dem Guss übergießen und mit der Feta-Paniermehl-Mischung bestreuen.
Wer mag, kann gerne auch noch etwas geriebenen Käse darüberstreuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 40-45 Minuten goldgelb backen.
Lasst es euch schmecken! 😊

Zutaten

400 g Rote Bete
2 Möhren
 $\frac{1}{2}$ Sellerie
250 g Kartoffeln
1 Stange Porree
2 Zwiebeln
200 g Crème fraîche
1 Liter Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
Salz + Pfeffer
2 EL Brat- & Backöl
1 EL Rotweinessig
 $\frac{1}{2}$ TL Koriander, gemahlen

Rote-Bete-Sellerie-Süppchen

Rote Bete, Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln.
Porree putzen, längs halbieren, waschen und in feine Halbringe schneiden.
Möhren, Sellerie und Kartoffeln mit der Brühe in einen Topf geben und aufkochen lassen.
Lorbeerblätter zufügen. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Öl in einer Pfanne erhitzen.
Zwiebeln, Porree und Rote Bete darin ca. 5 Minuten anbraten.
Anschließend in den Topf geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Mit Rotweinessig, Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.
Mit einem Klecks Crème fraîche servieren.
Dazu passt wunderbar ein Ciabatta oder ein Baguette!
Perfekt für kalte Wintertage!

Bitte beachtet den verkürzten Bestellschluss und die geänderten Liefertage
für die kommende Weihnachtswoche! 😊