

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW35

Zutaten

1 Sellerie
4 Äpfel
350 g Kartoffeln
mehligkochend
750 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz & Pfeffer
4 TL Olivenöl

Apfel-Sellerie-Cremesuppe

Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Apfel, Sellerie und Kartoffeln in einem Topf geben, die Gemüsebrühe hinzugeben und zugedeckt ca. 30 Minuten bei mitleerer Hitze köcheln lassen, bis es weich ist. Die Suppe mit einem Stabmixer unter Zugabe der Sahne pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Abschmecken mit Salz & Pfeffer, und in Suppenschalen füllen. Jeweils mit einem TL Olivenöl beträufeln und servieren. 😊

Die Suppe kann mit Blaumohnsamen noch verfeinert werden und anstelle des Olivenöls kann auch Haselnussöl genommen werden.

Zutaten

500 g Zucchini
Salz
300 g Magerquark
6 Eier
100 g Mandeln gem.
100 g Haselnüsse gem.
100 g Walnüsse gem.

Zucchini Brot

Zucchini waschen und über die grobe Seite der Vierkantreibe reiben, in eine Schüssel geben, salzen und für 1 Stunde ziehen lassen. Das Wasser abgießen, nochmal die Zucchini ausdrücken und mit den anderen Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Kastenform einfetten, den Teig hineingeben und im vorgeheizten Backofen bei Ober- und Unterhitze für ca. 40 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Gar-Probe mittels eines Holzstäbchen durchführen, stürzen, auskühlen lassen und genießen.

Das Brot kann mit verschiedenen Kräutern z.B. gehackter Petersilie verfeinert werden

Zutaten

500 g Zucchini
200 g Champignons
1 Paprika rot
3 Zwiebeln rot
250 g Cocktailtomaten
3 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
1 TL Thymian getr.
4 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
½ Bund Petersilie

Ofengemüse

Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden, Champignons putzen und vierteln. Paprika waschen, entkernen und würfeln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Cocktailtomaten, waschen, putzen und halbieren Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadel abzupfen und grob hacken. Das Gemüse mit den Kräutern und dem Olivenöl in einer großen Schüssel mischen und kräftig mit Salz & Pfeffer würzen. Gemüse in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 20 Minute backen. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein schneiden und über das Gemüse streuen und servieren.

Vor dem Backen kann auch noch Fetakäse darübergestreut werden.

Für den Grill: Das Gemüse in kleine Alupäckchen packen und einfach mit auf den Grill legen

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 