

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW44

Zutaten

500 g rote Bete
1 kg Kartoffeln
1 Stange Porree
2 EL Brat- & Backöl
Salz + Pfeffer
1 TL Thymian, getrocknet
2 EL Honig
1 EL Olivenöl
150 g Fetakäse
50 g gehackte Walnüsse

Kartoffelgratin mit roter Bete und Porree

Rote Bete in kochendem Salzwasser garen, abgießen und auskühlen lassen. Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abgießen und ausdämpfen lassen. Porree halbieren, waschen und in feine Halbringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Porree bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete schälen. Kartoffeln, rote Bete in Würfel schneiden und mit dem Porree in einer Schüssel vermischen. Mit Thymian, Honig und Olivenöl würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in eine Auflaufform geben, mit zerbröckeltem Fetakäse und Walnusskernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 15 Minuten überbacken. Tipp: Nach Bedarf kann die rote Bete zusätzlich mit ½ TL Kümmel gekocht werden.

Zutaten

700 g Fenchel
1 Stange Porree
300 g Spirelli
Salz + Pfeffer
1 Zitrone
200 g Ricotta
150 ml Milch
2 Eier
½ TL Thymian, getrocknet
½ TL Oregano, getrocknet
100 g Mozzarella
Basilikum

Nudelauflauf mit Fenchel

Fenchel waschen, harte Stiele und Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Porree halbieren, waschen und in Halbringe schneiden. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. 3 Minuten vor Garzeitende den Fenchel hinzugeben und in der letzten Minute den Porree. Die Nudelmischung abgießen und abtropfen lassen. Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Saft und Abrieb der Zitrone mit Ricotta, Milch und den Eiern verquirlen. Thymian und Oregano unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit etwas Öl auspinseln, Nudelmischung hineingeben und mit der Eiermischung übergießen. Mozzarella in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 25 Minuten überbacken. Mit frischem Basilikum garnieren und servieren.

Guten Appetit! 😊

Zutaten

200 g Äpfel
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
1 EL Olivenöl
2 EL Aprikosenmarmelade
2 EL Apfelessig
Salz + Pfeffer

Pikanter Apfel-Dip mit Paprika

Die Äpfel waschen, schälen, entkernen, klein schneiden und pürieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Paprika unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Anschließend abkühlen lassen. Mit dem Apfelpüree, Aprikosenmarmelade und Essig vermischen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Tipp: Für den extra Kick, dem Dip etwas Chili zugeben.

Passt gut zu Falafel. 😊

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden

