

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW48/2020

Zutaten

100 g Walnüsse
½ TL Mittelscharfer Senf
1 TL Ahornsirup
1 EL Weißweinessig
Salz + Pfeffer
½ Bund Petersilie
1 Granatapfel
1 Spitzkohl
1 EL Kokosöl
100 ml Gemüsebrühe

Gebratener Spitzkohl mit Walnusscreme

Walnüsse grob hacken. Mit Senf, Ahornsirup und Weißweinessig in einen Mixer geben und zu einer cremigen Sauce mixen. Evtl. noch etwas Wasser dazugeben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
Granatapfel halbieren und die Kerne unter laufendem Wasser herauslösen (damit es nicht so spritzt). Spitzkohl waschen und längs halbieren.
Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Spitzkohl mit der Schnittfläche nach unten hineingeben und ca. 5 Minuten anbraten. Wenden und nochmals einige Minuten anbraten.
Mit Gemüsebrühe ablöschen und den Spitzkohl ca. 5-10 Minuten dünsten, bis er weich ist.
Herausnehmen, mit der Sauce beträufeln und mit Granatapfelkernen und Petersilie bestreuen.
Eine tolle Beilage! Schmeckt übrigens auch ohne die Walnuss-Creme! 😊

Zutaten

150 g Belugalinsen
500 g Rote Bete
2 rote Zwiebeln
½ Bund Petersilie
80 g Walnüsse
90 g Feldsalat
1 Avocado
150 g Feta
Für das Dressing:
2 ½ EL Mittelscharfer Senf
4 EL Heller Balsamico-Essig
Salz + Pfeffer
2 TL Ahornsirup
3 EL Olivenöl
2 EL Kürbiskernöl
1 Holsteiner-Brot

Rote-Bete-Linsen-Salat mit Feta

Linse in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und nach Packungsanleitung bei niedriger Hitze garen.
Inzwischen für das Dressing Senf, Essig, ½ TL Salz, eine Prise Pfeffer und Ahornsirup in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.
Olivenöl und Kürbiskernöl nach und nach einrühren.
Rote Bete putzen, schälen, grob reiben und dann zum Dressing geben.
Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
Linse in einem Sieb abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und mit den Zwiebeln und der Petersilie unter die Rote Bete heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
Walnüsse grob hacken und unter den Salat heben. Feldsalat putzen, waschen und ebenfalls unterheben. Avocado (falls schon reif - schmeckt sonst auch ohne) halbieren, entsteinen, klein würfeln und unterheben.
Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit zerbröseltem Feta garnieren.
Mit Holsteiner-Brot servieren und genießen! 😊

Zutaten

300 g Spitzpaprika
1-2 Zucchini
100 g Couscous
1 Feta
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
50 g Oliven ohne Stein
1 TL Thymian, getrocknet
1 TL Basilikum, getrocknet
2 Zwiebeln
1 Flasche Passata
Salz + Pfeffer
1 Baguette / Ciabatta

Zweierlein gefülltes Gemüse mit Couscous

Den Stielansatz der Paprika abschneiden und die Kerne mit dem Finger lösen.
Anschließend von innen und außen waschen und trocken tupfen.
Zucchini putzen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen, sodass eine kleine Mulde entsteht. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten, mit einer Gabel auflockern und etwas abkühlen lassen. Feta mit den Händen zerbröseln und zusammen mit zwei gepressten Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, klein gehackten Oliven und Kräutern zum Couscous geben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Paprika und Zucchini mit Couscous-Mischung füllen und in eine mit Öl bepinselte Auflaufform legen bzw. schichten. Zwiebeln schälen und klein würfeln.
2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen.
Passata hinzugeben und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Tomatensauce über die Paprikaschoten & Zucchini gießen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 40-45 Minuten zugedeckt garen.
Dazu passt wunderbar ein Baguette oder Ciabatta! 😊

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