

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW50

## Zutaten

500 g Kartoffeln  
300 g Petersilienwurzel  
50 g geschälten Sellerie  
1 Zwiebel  
2 EL Brat- und Backöl  
750 ml Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
1 TL Honig o.  
Agavendicksaft  
½ TL Dill getr.  
200 ml Sahne  
1 Prise Muskat

## Kartoffel-Petersilienwurzelcremesuppe mit Porree

Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.  
Petersilienwurzel schälen, die Enden abschneiden und würfeln.  
Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.  
1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Kartoffeln und das Gemüse dazu geben, mit Gemüsebrühe auffüllen und für ca. 25 Minuten köcheln lassen. Würzen mit Salz und Pfeffer.  
In der Zwischenzeit den Porree, längs halbieren, waschen und in halbe Ringe schneiden und gut in einem Sieb abtropfen lassen.  
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Porree hinzugeben und für ca. 5 Minuten anbraten. Abschmecken mit Honig, Dill, Salz und Pfeffer.  
Die Suppe pürieren, bis die Konsistenz fein und sämig ist. Sahne hinzugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.  
Suppe in tiefe Teller geben, ausreichend mit dem gebratenen Porree garnieren und servieren.

## Zutaten

1 KG Kartoffeln  
400 g Möhren  
1 Zwiebel  
2 EL Brat- und Backöl  
Ca. 500 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
300 g Kürbis  
200 g Birnen  
10 Ingwer  
1 EL Rohrohrzucker  
100 ml Apfelsaft  
1 Limette Saft

## Kartoffel-Möhreneintopf mit Kürbis-Birnen Chutney

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.  
Möhren waschen, schälen, die Enden abschneiden, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.  
1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin ca. 1 Minute anschwitzen.  
Kartoffeln, Möhren hinzugeben, mit Brühe auffüllen und für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Würzen mit Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer.  
Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.  
Birnen waschen, bei Bedarf schälen, entkernen und ebenfalls klein würfeln.  
Ingwer schälen und fein hacken.  
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbis hineingeben und für ca. 2 Minuten anbraten. Ingwer, Birnen dazugeben und kurz mitbraten. Zucker darüber streuen und etwas karamellisieren, Apfelsaft hinzugeben und einköcheln lassen. Abschmecken mit Limettensaft und etwas Salz.  
Den Eintopf in tiefe Schalen geben und mit dem Chutney verzieren.

## Zutaten

1 Zwiebel  
Abschnitte von Möhre,  
Sellerie, Lauch,  
Petersilienwurzel  
Petersilienstängel  
2 Lorbeerblätter  
3 Wacholderbeeren  
5 Pfefferkörner  
Salz

## Ansatz für einen Gemüsefond

Zwiebel schälen, und in Würfel schneiden.  
Gemüse mit den Gewürzen und mit ca. 1,5 Liter Wasser zusammen aufkochen und für ca. 60 Minuten leicht köcheln lassen. Absieben und schon kann der selbsthergestellte Gemüsefond weiter verwendet werden.

Info: Die Schale der Zwiebel kann mit gekocht werden, dadurch wird der Fond etwas dunkler.

Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:  
[biobote-emslan.de/service/rezept-archiv-2-1.html](http://biobote-emslan.de/service/rezept-archiv-2-1.html)



Für Neuigkeiten vom  
Bioboten bitte wenden 