

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW48

Zutaten

500 g Grünkohl
5 Clementinen
50 g Walnusskerne
1 Zitrone
1 TL Senf
1 TL Agavendicksaft
2 EL Walnussöl
2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Fruchtiger Grünkohlsalat

Grünkohl waschen, trocken schleudern und die Blätter von den Stielen streifen oder schneiden. Die Blätter sehr fein in Streifen schneiden.
Clementinen schälen, in die einzelnen Filets trennen und von der restlichen weißen Schale entfernen.
Walnüsse in einer Pfanne anrösten, auskühlen lassen und anschließend hacken.
Zitrone auspressen und den Saft mit Senf, Agavendicksaft, verrühren.
Das Öl langsam unterrühren und kräftig mit Salz & Pfeffer abschmecken.
Grünkohl mit dem Dressing vermischen, Clementinen Filets vorsichtig unterheben, mit den gehackten Walnüssen garnieren und servieren.

Zutaten

2 reife Bananen
1 TL Currypulver
1/3 TL Salz
2 EL Balsamicoessig weiß
75 ml Sonnenblumenöl
100 ml Wasser

Exotisches Bananendressing

Bananen schälen und in einem hohen Mixbecher geben.
Curry und Salz hinzugeben und mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren.
Nach und nach Essig, Öl, Wasser unter ständigem Rühren dazugeben.
Abschmecken mit Salz und gegebenenfalls Curry.

Tipp: Wasser kann zu 50 % mit Weißwein ausgetauscht werden.

Schnell, fruchtig, lecker 😊

Zutaten

1 Kg Drillingen
Salz
1 TL Rosmarin getr.
Pfeffer
Brat- & Backöl
1 TL Butter

Rosmarinkartoffeln

Kartoffeln waschen und in Salzwasser für ca. 20 Minuten garen, abgießen und kurz ausdämpfen lassen.
Kartoffeln je nach Größe längs halbieren.
Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Kartoffeln von beiden Seiten anbraten.
Zum Schluss den Rosmarin, die Butter hinzugeben und kurz mit durchschwenken.
Abschmecken mit Salz & Pfeffer.

Tipp: Schöne, schnelle, leckere Beilage für die bevorstehenden Feiertage 😊
Wer frischen Rosmarin im Garten hat, kann ihn gegen den getrockneten austauschen.

