

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW15

Zutaten

1,2 kg Kartoffeln
5 EL Brat-Olivenöl
Salz + Cayennepfeffer
½ TL Paprika edelsüß
75 g Polentagrieß
500 g Magerquark
2 EL Olivenöl
1 EL Agavendicksaft
1 TL Zitronensaft
1 TL Thymian
1 Eichblattsalat

Knusprige Kartoffelwedges mit Thymian-Quark

Kartoffeln schälen, längs halbieren, in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben. Brat-Olivenöl mit 1 ½ TL Salz, Paprikapulver und einer Messerspitze Cayennepfeffer vermischen.

Marinade über die Kartoffeln geben und gut miteinander vermengen.

Polenta zugeben und nochmals vermischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 40 Minuten backen.

Inzwischen für den Dip Quark mit Öl, Agavendicksaft, Zitronensaft und Thymian glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln mit Dip und Eichblattsalat mit Dressing nach Wahl servieren. 😊

Zutaten

500 g Petersilienwurzel
1 Zwiebel
2 EL Kokosöl
Salz

Gebratene Petersilienwurzeln

Petersilienwurzeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und klein würfeln.

Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und beides darin kross anbraten.

Zum Schluss salzen und genießen.

Tolle Beilage zu Kartoffelpüree. 😊

Zutaten

1 Spitzkohl
Salz + Pfeffer
1 EL Brat- & Backöl
250 ml Sahne
Café de Paris-Gewürz
2 EL Parmesan
Baguette / Ciabatta

Köstlicher Ofen-Spitzkohl

Spitzkohl als ganzen waschen, trocknen und der Länge nach in 4 gleichgroße Teile schneiden. Den Strunk dabei entfernen. Nun die Kohlstücke mit den Schnittflächen nach oben auslegen und leicht salzen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit eine ofenfeste Form mit Deckel einfetten und den Spitzkohl hineinlegen. 2 TL Café de Paris und eine Prise Pfeffer darüber verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 20 Minuten mit Deckel backen.

In der Zwischenzeit Käse reiben und mit der Sahne vermengen.

Form aus dem Ofen nehmen und die Parmesan-Sahne mit einem Löffel über den Kohl verteilen. Weitere 20 Minuten ohne Deckel backen und fertig! 😊

Dazu passt ein leckeres Baguette oder Ciabatta.

Zutaten

4 reife Bananen
150 ml Mandelmilch
2 EL Erdnussbutter

Nicecream (Veganes Bananeneis)

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Für mindestens 4 Stunden einfrieren.

Anschließend gefrorene Bananenscheiben mit Mandelmilch und Erdnussbutter in einen Hochleistungsmixer (oder Zerkleinerer) geben und cremig pürieren.

Auf Schüsseln verteilen und direkt servieren. 😊

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 