

# Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW35/2020



## Zutaten

400 g braune Tellerlinsen  
2 Liter Gemüsebrühe  
200 g Räuchertofu  
300 g Möhren  
2 Zwiebeln  
200 g Knollensellerie  
2 EL Brat-Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Weizenmehl 550  
Senf + Agavendicksaft  
Sojasoße + Rotweinessig  
Thymian + Rosmarin  
Salz + Pfeffer

## Lisa's Lieblings-Linseneintopf mit Tofu

Linsen ca. 15 Minuten in 2 Liter Gemüsebrühe kochen.  
Dazu einen sehr großen Topf verwenden!  
Tofu und Gemüse in kleine Würfel schneiden.  
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin scharf anbraten.  
Gemüse, Tomatenmark und Mehl zugeben und kurz mitdünsten.  
Anschließend in den großen Topf zu den Linsen geben und gut verrühren.  
1 TL Senf, 2 EL Agavendicksaft, 3 EL Sojasoße, 3 EL Rotweinessig und  
Kräuter dazugeben und weitere 20 Minuten köcheln lassen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ich hoffe, dass es euch genauso gut schmeckt! ☺

## Zutaten

1 kg Drillinge  
 $\frac{1}{2}$  TL Oregano  
 $\frac{1}{2}$  TL Thymian  
6 TL Butter  
50 g geriebener Käse  
Salz + Pfeffer  
400 g Tomaten

## Kartoffel-Quetsch aus dem Ofen

Drillinge waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.  
Anschließend abgießen und etwas auskühlen lassen.  
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und mit einem Kartoffelstampfer  
leicht andrücken und mit Butter bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern  
würzen. Bei 225°C ca. 15 Minuten im Backofen backen.  
5 Minuten vor Ende der Backzeit mit geriebenem Gouda bestreuen.  
Mit einem leckeren Tomatensalat und Olivenöl-Dressing servieren.  
Dazu passen verschiedene Beilagen wie (Sellerie-) Schnitzel oder ähnliches.

## Zutaten

500 g Gelbe Bete  
300 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
100 ml Weißwein  
800 ml Gemüsebrühe  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie  
50 g Sahne  
Salz + Pfeffer

## Gelbe-Bete-Süppchen

Gelbe Bete und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.  
Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln.  
Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen.  
Kartoffeln und Gelbe Bete zugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit  
Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen.  
Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.  
Suppe mit einem Pürierstab pürieren und die Sahne unterrühren.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer keine Lust auf eine Suppe hat - kann die Gelbe Bete auch super als Rohkost verwenden! ☺

## Zutaten

1 Packung Reisnudeln  
 $\frac{1}{2}$  Wirsing  
200 g Steinchampignons  
50 ml Gemüsebrühe  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Sojasoße  
2 EL Brat- & Backöl  
Salz + Cayennepfeffer

## Reisnudeln mit Wirsing

Nudeln in kochendem Salzwasser in 3-4 Minuten bissfest kochen, anschließend abschrecken  
und abtropfen lassen. Wirsing waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.  
Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe mit Zitronensaft und Sojasoße  
vermengen. Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Pilze darin ca. 2 Minuten anbraten und  
an die Seite schieben. Wirsing hinzufügen und ca. 5 Minuten braten.  
Reisnudeln und Zitronenmischung unterheben und ca. 1 Minute heiß anbraten.  
Mit Salz und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken.

Guten Appetit! ☺

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