

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW01

Zutaten

1 Kg Ofenkartoffeln
200 g Champignons
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Brat- & Backöl
Salz & Pfeffer
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
½ Bund Frühlingszwiebeln
200 g Joghurt
200 g Quark
Salz & Pfeffer

Gefüllte Ofenkartoffeln mit Champignons

Ofenkartoffeln gründlich waschen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft ca. 50 Minuten garen. Mit einer Gabel eine Garprobe machen und gegebenenfalls nachgaren.

Champignons putzen und halbieren. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebelstreifen hinzugeben und für weitere 5 Minuten mitbraten. Knoblauch dazugeben, kurz mit braten und mit Salz & Pfeffer würzen. Für den Dip den Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch, Petersilie, Frühlingszwiebeln mit Joghurt und Quark verrühren, Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Die garen Ofenkartoffeln aus dem Ofen nehmen, längs einschneiden, mit den Champignons füllen und mit dem Kräuterquark servieren.

Zutaten

500 g Möhren
2 Äpfel
1 Zitrone
Salz
Rohrohrzucker

Frischer Möhrensalat mit Apfel

Möhren waschen, schälen und über die grobe Seite einer Vierkantreibe raspeln.

Äpfel waschen, entkernen und ebenfalls raspeln. Zitrone auspressen und mit den geraspelten Möhren und Äpfeln mischen. Den Salat mit Salz und Zucker abschmecken.

Optional:
Clementinen

Tipp: Für die extra Frische können dem Salat noch Clementinenfilets hinzugefügt werden, 😊

Zutaten

1 Glas Kichererbsen 350 g
1 Hokkaido Kürbis
4 EL Olivenöl
7 EL Tahini
4 EL Orangensaft
3 TL Kreuzkümmel
1 TL Salz
1 TL Kurkuma
4 EL Kürbiskerne
Pfeffer
3 Stiele Koriander

Kürbishummus

Kichererbsen in einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in mittelgroße Stücke schneiden. 400 g vom Kürbis auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 180°C Umluft für 15 Minuten weich garen und abkühlen lassen. Kichererbsen, Kürbis mit Öl, Tahini, Orangensaft und den Gewürzen mit einem Mixer fein pürieren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Kürbiskernen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Kürbishummus in eine Schale geben, mit den Kürbiskernen und dem Koriander bestreuen. Serviert dazu frisches Baguette oder gebratene Falafeln.

Optional:
Baguette oder Falafeln
Chiliflocken

Tipp: Für mehr Schärfe, etwas Chiliflocken über das Hummus streuen.

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 