

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW8 | 2024

Zutaten

1 Blumenkohl
1 - 2 EL Kokosöl
Salz und Pfeffer
200 g Edamame TK
80 g Mandelstifte
400 g Tomaten
100 g Feldsalat
4 Äpfel
2 EL Apfelessig
1 EL Senf grobkörnig
1 TL Agavendicksaft
6 EL Olivenöl
1 Schale Krauz Purple
Kohlrabi Keimlinge

Salatbowl mit Blumenkohlreis

Blumenkohl putzen, waschen und über die grobe Seite einer Vierkantreibe raspeln, Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohlraspeln für ca. 5 Minuten darin anbraten. Würzen mit Salz und Pfeffer.
Edamame in eine Schüssel geben und bei Zimmertemperatur auftauen lassen.
Mandel in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen.
Tomaten waschen, den Strunk entfernen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.
Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
Essig, Senf, Agavendicksaft verrühren und langsam das Öl hineinlaufen lassen, sodass ein Dressing entsteht. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Feldsalat putzen, waschen und mit einer Salatschleuder trockenschleudern.
Blumenkohlreis in Schalen oder tiefe Teller geben und zusammen mit Gemüse, Salat anrichten. Dressing darüber geben und mit den Mandelstiften, Keimlingen garnieren und servieren.

Zutaten

800 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
80 g Butter
20 g Mehl
100 ml Weißwein
1 Liter Gemüsebrühe o.
Fleischbrühe
2 Lorbeerblätter
1 TL Thymian getr.
100 g Käse Gruyère o.
Emmentaler
8 Baguettescheiben

Zwiebelsuppe

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken.
Butter in einem Topf geben, schmelzen und bei mittlerer Hitze die Zwiebelstreifen darin für ca. 8 Minuten hellbraun anschwitzen. Knoblauch hinzugeben und kurz mitschwitzen. Alles mit Mehl bestäuben und für 1 Minuten anrösten.
Mit Weißwein ablöschen, glattrühren und anschließend mit der Brühe auffüllen.
Lorbeerblätter, Thymian hinzugeben und für ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen.
Käse reiben. Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen und die Suppe mit Salz, Pfeffer abschmecken.
Suppe in feuerfeste Schalen geben, jeweils 2 Baguettescheiben auf die Suppe geben und gleichmäßig mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Oberhitze, im oberen Drittel, goldbraun gratinieren.
Suppenschalen aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. Achtung heiß!! 😊

Optional:
Sherry

*Info: Die Suppe zusätzlich mit etwas Sherry abschmecken.
Die Baguettescheiben 1 -2 Tage vorher an der Luft trocknen lassen.
Die Zwiebelsuppe kann sehr gut vorbereitet werden, und z.B. als Vorspeise gereicht werden. Hierzu die Suppe kurz erwärmen und erst kurz vor dem Servieren gratinieren.*

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 