

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW10

Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
15 g Ingwer
750 g Kartoffeln
3 Möhren
1 Blumenkohl
1 TL Kokosöl
200 ml Kokosmilch
1 Dose Tomaten in Stücke
2 TL Garam Masala
1 TL Curry
½ TL Paprikapulver
geräuchert
500 ml Gemüsebrühe
¼ Bund Koriander
150 g Erbsen TK
Salz & Pfeffer
Kreuzkümmel

Gemüsetopf „Indischer Art“

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden.
Blumenkohl putzen und in die Röschen zerteilen.
Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und für eine weitere Minute mit dünsten.
Kartoffeln und Möhren hinzugeben. Mit Kokosmilch und Tomaten angießen.
Mit Garam Masala, Curry und Paprikapulver bestreuen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Blumenkohl darauf verteilen, bei geschlossenem Deckel aufkochen und für ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Gelegentlich vorsichtig umrühren.
Koriander waschen, trocken schütteln und in sehr feine Streifen schneiden.
Nach ca. 12 Minuten der Kochzeit die Erbsen hinzugeben.
Mit Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel abschmecken.
Je nach Konsistenz noch etwas Gemüsebrühe dazugeben.
Alles in tiefe Teller anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Zutaten

2 Eier
½ Vanilleschote
Salz
100 g Butter zimmerwarm
125 g Mandelmilch
5 g Backpulver
250 g Dinkelvollkornmehl
150 g Rohrohrzucker
400 g Äpfel
400 g Birnen
3 TL Zimt & Zucker

Apfel-Birnenkuchen

Die Eier trennen.
Vanilleschote längs halbieren, Mark auskratzen und zum Eigelb geben.
Eigelb mit einer Prise Salz und der Butter schaumig schlagen.
Die Mandelmilch vorsichtig einrühren.
Backpulver und Mehl vermischen und in die Butter-Masse rühren.
Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen und vorsichtig unterheben.
Den Teig in eine gefettete Springform (28 cm Durchmesser) geben und glattstreichen.
Apfel- und Birnenwürfel gleichmäßig darüber verteilen und mit etwas Zimt & Zucker bestreuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 35 Minuten.
Garprobe mittels Holzstäbchen machen, gegebenenfalls noch einige Minuten nachbacken.
Kuchen kurz in der Form auskühlen lassen, Springform entfernen, in Kuchenstücke schneiden.
Am besten noch lauwarm und mit geschlagener Sahne / Eis servieren und genießen 😊

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



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 