

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW24

## Zutaten

400 g weißer Spargel  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
3 Möhren  
½ Stange Porree  
½ Spitzkohl  
400 g Tomaten  
1 Glas weiße Bohnen  
4 EL Brat- und Backöl  
2 Lorbeerblätter  
½ TL Oregano getr.  
½ TL Thymian getr.  
1,2 Liter Gemüsebrühe  
125 g Orecchiette / Pasta  
1 TL Paprikapulver  
Salz und Pfeffer  
Kresse

*Optional:*  
Peperoni  
Zitrone

## Minestrone mit Spargel

Spargel schälen, die Enden abschneiden und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Möhre waschen, schälen, die Enden abschneiden, längshalbieren und in Scheiben schneiden. Porree halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Bohnen in einem Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Spitzkohl hinzugeben, bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten, würzen mit Salz und Pfeffer, beiseitestellen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, bei mittlerer Hitze die Zwiebeln ca. 2 Minuten andünsten, Knoblauch hinzugeben und mit andünsten. Karotten, Porree dazugeben und kurz mit braten. Tomatenwürfel, Lorbeerblätter, Oregano, Thymian hinzugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen. Bohnen, Orecchiette und Paprikapulver unterrühren und für ca. 12 Minuten köcheln lassen, die Pasta sollte noch bissfest sein. 5 Minuten vor Kochzeitende den Spargel hinzugeben, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Spitzkohl in tiefe Teller geben, die Suppe hinzugeben mit Kresse garnieren und servieren.

*Info: Gehackte Peperoni verleiht dem Gericht mehr Feuer. 😊  
Für etwas mehr Frische einige Spritzer Zitronensaft hinzugeben.*

## Zutaten

2 Zitronen  
1 Vanilleschote  
2 Blatt Gelatine  
65 g Zucker  
250 g Quark  
125 g geschlagene Sahne  
250 g Erdbeeren  
10 Blätter Basilikum

Läuterzucker

## Frische Quarkmousse mit marinierten Erdbeeren

Zitronen waschen, Schale abreiben und auspressen. Vanilleschote längshalbieren und das Mark auskratzen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitronensaft, Vanillemark, Zucker in einem Topf erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Gelatine einrühren und vom Herd nehmen. Den Quark Löffel für Löffel dazugeben und zum Schluss vorsichtig die geschlagene Sahne, Zitronenschale unterheben. In kleine Schälchen füllen und kaltstellen. Erdbeeren putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Erdbeeren mit etwas Läuterzucker und frischem Basilikum marinieren. Die Marinierten Erdbeeren auf die Quarkmousse geben und servieren.

*Info: Die Gelatine darf nicht kochen!  
Läuterzucker wird zum Süßen verwendet, wo sich der Zucker nicht mehr auflösen muss, dadurch verlieren z.B. Erdbeeren nicht ihre Konsistenz. Hierzu Wasser und Zucker im Verhältnis 1:1, in einem Topf geben aufkochen und auskühlen lassen.*

Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:  
[biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html](http://biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html)



Für Neuigkeiten vom  
Bioboten bitte wenden 