

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW47/2020

Zutaten

500 g Pastinaken
300 g bunte Möhren
1 Stange Porree
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
1 Bund Petersilie
250 g Mie-Nudeln
2 EL Brat- & Backöl
1 EL Agavendicksaft
3 EL Sojasauce
3 EL Zitronensaft
50 g Walnusskerne
Salz + Pfeffer

Bunte Wok-Pfanne mit Mie-Nudeln

Pastinaken und Möhren putzen, schälen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in dünne Streifen verarbeiten. Porree putzen, halbieren und in Halbringe schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken bzw. reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Mie-Nudeln in eine Schüssel geben, mit etwas Salz bestreuen, mit kochendem Wasser übergießen und einige Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Pastinaken, Möhren, Porree, Zwiebel und Knoblauch darin unter ständigem Rühren ca. 2 Minuten anbraten. Ingwer und Agavendicksaft unterrühren und alles gut vermengen. Mit Sojasauce und Zitronensaft ablöschen, kurz aufkochen lassen und von der Herdplatte nehmen. Nudeln abgießen und zusammen mit grob gehackten Walnüssen unter das Gemüse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit! ☺

Zutaten

1 kg Drillinge
4 EL Brat-Olivenöl
Salz + Pfeffer
Paprika edelsüß
2 TL Rosmarin, getrocknet
1 Becher Zaziki

Drillinge aus der Pfanne

Drillinge waschen und in einen Topf mit gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen und etwas trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln im Ganzen oder halbiert (je nach Belieben) hineingeben und ca. 10 Minuten kross anbraten. Mit grobem Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Rosmarin würzen. Mit Zaziki oder einem Dip nach Wahl servieren. Dazu passt wunderbar ein leckerer Radicchio-Salat (siehe nächstes Rezept)! ☺

Zutaten

1 Radicchio
1 Orange
150 g Crème fraîche
1 EL Akazienhonig
1 EL Dijon-Senf
1 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl
Salz + Pfeffer

Radicchio-Salat

Radicchio putzen, halbieren, Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Orange halbieren und den Saft auspressen. Crème fraîche, Honig, Senf, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Orangensaft in einer kleinen Schüssel gut vermengen. Anschließend unter den Salat heben. Mit den Drillingen servieren!

Fertig! ☺

Zutaten

400 g Brokkoli
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g Spaghetti
Salz
2 EL Brat-Olivenöl
100 g Frischkäse
Zucker
1 EL Zitronensaft

Schnelle Brokkolipasta mit Frischkäse

Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Nudeln in reichlich Salzwasser al dente garen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin kurz anschwitzen, dann den Brokkoli zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit Salz würzen. Frischkäse unterheben und schmelzen lassen. 150 ml Nudelwasser abschöpfen, zum Brokkoli geben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unterheben. Alles gut vermengen & servieren!

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