

# Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW41/2020

## Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis  
2 EL Brat-Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Zwiebel  
60 g getrocknete Tomaten  
Salz + Pfeffer  
1 Prise Chili  
½ Zitrone  
1 Feta  
250 g Ricotta  
2 Eier  
1 TL Thymian  
1 TL Rosmarin  
½ EL Honig  
1 Teig für Quiche & Tartes  
1 Eichblattsalat rot

## Leckere Kürbis-Quiche

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und die Hälften anschließend in feine Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kürbis bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides zum Kürbis in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden (klappt super mit einer Schere) und zugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chili würzen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Feta zerbröseln. Ricotta, Eier, Thymian, Rosmarin, Zitronensaft, Honig und 2/3 des Fetts in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ricotta-Mischung mit der Kürbis-Pfanne vermengen. Quicheteig in eine gefettete Springform geben und dabei einen Rand formen. Ricotta-Kürbis-Mischung darauf verteilen, mit restlichem Feta bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 45 Minuten backen. Dazu passt ein frischer Salat.

## Zutaten

2 Knoblauchzehen  
1 Kohlrabi  
400 g Kartoffeln  
2 Tomaten  
2 EL Kokosöl  
1 TL Curry  
160 g rote Linsen  
1 TL Garam Masala  
½ TL Koriander, gemahlen  
1 Prise Cayennepfeffer  
½ TL Kurkuma  
Salz + Pfeffer  
450 ml Wasser  
175 ml Kokosmilch  
Zitronensaft

## Kohlrabi-Dhal

Wir hoffen, das Romanesco-Dahl vor ein paar Wochen hat euch genauso gut geschmeckt wie uns? ☺ Hier kommt nochmal eine neue Inspiration mit Kohlrabi: Knoblauch schälen und fein hacken. Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls klein würfeln. Kokosöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Currypulver zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten zugeben und ca. 1 Minute köcheln lassen. Anschließend Kohlrabi- und Kartoffelwürfel in den Topf geben, umrühren und ca. 3 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Linsen, Gewürze, Wasser und Kokosmilch zugeben. Kurz aufkochen lassen und dann bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und zu Reis oder Naan-Brot servieren. Guten Appetit! ☺

## Zutaten

2 Süßkartoffeln  
200 g Champignons  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 EL Brat- & Backöl  
4 EL Crème fraîche  
Salz  
Pfeffer

## Gefüllte Süßkartoffel mit Steinchampignons

Die Süßkartoffeln (*sogar diese Woche regional vom Heuerhof ☺*) waschen, abtrocknen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° Ober- & Unterhitze für ca. 1 Stunde (je nach Größe) backen, bis sie sich beim Einstechen weich anfühlen und gar sind. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebackenen Süßkartoffeln der Länge nach aufschneiden (allerdings nur so weit, dass sie unten noch zusammenhalten und leicht aufgeklappt werden können). Nun die Hälften mit Crème fraîche bestreichen und mit der Pilzpfanne füllen. Sooo köstlich!

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