

Rezepte der Woche

für deine Biokiste

Zutaten

400 g Auberginen
3 TL grobes Meersalz
 $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
 $\frac{1}{2}$ TL Oregano
1 Knoblauchzehe
1 TL Schwarzkümmel
6 EL Olivenöl
4 Pitataschen
1 Tomate
3 Mini Snack Gurken
2 Schalotten
 $\frac{1}{2}$ Bataviasalat rot oder Spitzkohl bzw. Weißkohl

Auberginen-Gyros mit Pitataschen

Auberginen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit $1 \frac{1}{2}$ TL Salz vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend unter fließendem Wasser abwaschen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Das restliche Salz, Paprikapulver, Oregano, eine gepresste Knoblauchzehe und Schwarzkümmel mit Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Auberginenscheiben hineingeben und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne von allen Seiten kross anbraten und mit der übrigen Marinade vermengen. Pitataschen toasten und anschließend aufschneiden. Tomate und Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und klein würfeln. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen oder ca. 100 g Spitzkohl oder Weißkohl in feine Streifen schneiden. Pitataschen mit Gemüse befüllen und mit einem Joghurt-Dressing toppen.

Auch für nicht Auberginen-Fans geeignet! ☺

Zutaten

500 g Fenchel
250 g Cherrytomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Salz + Pfeffer
400 g Tagliatelle
4 EL Olivenöl
5 EL Sahne
 $\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch
2 EL Zitronensaft

Tagliatelle mit Fenchel-Tomaten-Bärlauch-Gemüse

Fenchel putzen und das Fenchelgrün zur Seite legen. Fenchel waschen, halbieren und Strunk entfernen. Halbierete Knollen in 2-3 mm dicke Spalten schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente garen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Fenchel zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Cherrytomaten und gepressten Knoblauch hinzufügen und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Sahne ablöschen, kurz aufkochen und im geschlossenen Topf bei ausgeschalteter Herdplatte ca. 5 Minuten durchziehen lassen. Inzwischen Fenchelgrün kalt abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Bärlauch ebenfalls waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit Fenchelgemüse vermengen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Fenchelgrün garniert servieren! ☺

Zutaten

250 g Belugalinsen
500 g Süßkartoffeln
4 EL Olivenöl
Salz
1 Mango
1 kleines Stück Ingwer
4 EL Zitronensaft
1 Prise Chilipulver
100 ml Orangensaft
2 EL Agavendicksaft
1 Kresse

Exotischer Belugalinsen-Salat

Linsen in einem Topf mit 700 ml Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen. Süßkartoffeln schälen, ca. 1 cm groß würfeln und in einer Schüssel mit 2 EL Öl und etwas Salz vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 12 Minuten backen. Mango schälen (hier evtl. noch ein paar Tage warten, bis die Mango nachgereift ist), Fruchtfleisch vom Kern schneiden und ca. 2 cm groß würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Für das Dressing $\frac{1}{4}$ der Mango mit übrigem Öl, Ingwer, Zitronensaft, Chili, Orangensaft, Agavendicksaft und Salz pürieren und würzig abschmecken. Linsen abgießen, mit Süßkartoffeln, Mango und dem Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kresse garniert servieren! ☺

Guten Appetit!

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