

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW11/2021

Zutaten

400 ml Gemüsebrühe
200 g Quinoa
450 g Spinat
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Brat- & Backöl
Salz + Pfeffer
1 Glas passierte Tomaten
 $\frac{1}{2}$ TL Thymian
100 ml Sahne
60 g Tortillachips
100 g Mittelalter Gouda

Spinat-Quinoa-Gratin mit Käse-Tortilla-Kruste

Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und Quinoa einrühren. Aufkochen lassen und im offenen Topf ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Die Körnchen sollten jedoch noch etwas Biss haben. Ggf. in einem feinen Sieb abgießen und sofort in einer Auflaufform verteilen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Ca. 3 Liter Wasser mit 2 TL Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Spinat nach und nach ins kochende Wasser geben, ca. 30-60 Sekunden zusammenfallen lassen, mit Schaumlöffel herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Anschließend den Knoblauch dazupressen. Spinat ausdrücken und unter die Zwiebeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten aus dem Glas ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und restliches Öl unterrühren. Tomaten auf Quinoa verteilen und mit Thymian bestreuen. Spinat ebenfalls darauf verteilen, leicht andrücken und alles mit Sahne übergießen. Für die Kruste Tortillachips grob zerkleinern, mit geriebenem Käse vermengen und auf dem Gratin verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen und sofort servieren.

Köstlich! 😊

Zutaten

400 g Farfalle
1 Spitzkohl
250 g Staudensellerie
 $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Brat-Olivenöl
1 TL Paprikapulver, edelsüß
 $\frac{1}{2}$ TL Kümmel, gemahlen
Salz + Pfeffer
1 TL Akazienhonig
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Crème fraiche

Schnelle Spitzkohl-Nudelpfanne

Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel in dünne Streifen schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spitzkohl unter Wenden ca. 3-4 Minuten anbraten. Mit Paprikapulver, Kümmelpulver, Salz und Pfeffer würzen. Staudensellerie, Frühlingszwiebeln und Knoblauch hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Bei geschlossenem Deckel und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente garen. In einem Sieb abtropfen lassen und dabei etwas Kochwasser auffangen. Gemüse zwischendurch umrühren und ggf. etwas Nudelwasser zugeben. Mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. Nudeln, Akazienhonig und Crème fraiche hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig! 😊

Zutaten

400 g Süßkartoffeln
600 ml Gemüsebrühe
120 ml Kokosmilch
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Stück Ingwer
200 g Steinchampignons
3 EL Brat-Olivenöl
1 Prise Chili
Currypulver + Kreuzkümmel

Cremige Süßkartoffelsuppe mit Ingwer-Chili-Pilze

Süßkartoffeln schälen, würfeln und in Gemüsebrühe ca. 15-20 Minuten gar kochen. Mit einem Pürierstab oder Küchengerät fein pürieren, mit Kokosmilch aufgießen und ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Den Saft einer halben Zitrone zugeben, mit $\frac{1}{2}$ TL Currypulver und $\frac{1}{4}$ Kreuzkümmel würzen. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Champignons putzen, in kleine Würfel schneiden und in heißem Olivenöl braun anbraten. Ingwer und eine Prise Chili zugeben und mit anbraten. Süßkartoffel-Suppe in tiefe Teller verteilen und mit dem Ingwer-Chili-Pilzen garnieren.

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