

KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW30 | 2022

Zutaten

1 Sellerie
1 Ei
Salz & Pfeffer
125g Mehl
140g Semmelbrösel
10 g Sesam
5 EL Brat & Backöl
400 g Mangold
250g Cherry-Tomaten
60g Knoblauch frisch
¼ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
1 EL Sojasauce

Sellerieschnitzel mit Mangold-Tomatengemüse

Den Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
Das Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Selleriescheiben zuerst in Mehl, dann im Ei und zum Schluss in der Semmelbrösel-Sesam Mischung wenden.
Die Panierung fest andrücken.
Brat & Backöl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten.
Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
Die Blätter von dem Mangold abrechnen, waschen, trocken schütteln, gegebenenfalls die harten Mittelrippen ausschneiden und in Streifen schneiden.
Cherry-Tomaten halbieren, den Knoblauch fein hacken.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin ca. 1 Minuten anschwitzen.
Mangold hinzugeben und für ca. 5 Minuten mit anschwitzen.
Die Tomaten dazugeben und alles für ca. 1 Minute durchschwenken.
Würzen mit Sojasauce und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mangold-Tomatengemüse mit dem Sellerieschnitzel auf Teller anrichten, mit der gehackten Petersilie garnieren und servieren. 😊

Zutaten

1 Kg Frühkartoffeln
1 Honigmelone
400 g Trauben
250 g Speisequark 20%
Salz & Pfeffer
Chiliflocken
1-2 TL Apfelessig
¼ Bund Petersilie
Salat der Woche

Frühkartoffeln mit Melonen-Trauben-Quark

Frühkartoffeln waschen, abbürsten und in Salzwasser ca. 25 Minuten garkochen.
Honigmelone halbieren, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
Die Trauben waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
Den Quark mit Salz & Pfeffer würzen und die Melone und die Trauben unterheben.
Mit Chiliflocken und etwas Apfelessig abschmecken.
Die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit dem Quark verrühren.
Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und zusammen mit Melonen-Trauben-Quark anrichten und servieren. 😊

Der Salat der Woche mit einem Dressing nach Wahl passt auch hervorragend dazu

Super easy und superfrisch ideal für unser sonniges Wetter 😊



Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:
biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html



Für Neuigkeiten vom
Bioboten bitte wenden 