

Rezepte der Woche

für deine Biokiste

Zutaten

1 Glas Kichererbsen
500 g Brokkoli
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Zitronensaft
Brat- & Backöl
2 TL Paprika edelsüß
1 TL Thymian, getrocknet
Salz + Pfeffer + Chili
250 g Basmati Reis
700 ml Gemüsebrühe
½ Paket Feta

Brokkoli-Reis-Topf mit Feta

Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Brokkoli putzen, in daumengroße Röschen teilen und waschen. Stiel schälen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Brokkoli, die Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben. Zitronensaft, 3 EL Öl und je 1 TL Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer unterrühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Kichererbsen in eine Schüssel geben mit 1 EL Öl, 1 TL Paprikapulver, eine Prise Chili, Salz und Pfeffer vermengen. Auf das Gemüse geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten backen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die restlichen Zwiebeln darin anschwitzen. Reis, Brühe und ¼ TL Salz zugeben. Aufkochen und im offenen Topf unter Rühren nach Packungsanleitung garen. Brokkoli-Kichererbsen-Mischung unter den Reis rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit zerbröseltem Feta servieren & genießen! ☺

Zutaten

450 g Mangold
Salz + Pfeffer
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 TL Oregano, getrocknet
400 g Tagliatelle
2 EL Brat- & Backöl
2 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
1 Dose geschälte Tomaten
½ TL Agavendicksaft
100 g Parmesan am Stück

Tagliatelle mit Mangold-Tomaten-Soße

Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Stiele in 2 cm große Stücke schneiden, Blätter in Streifen schneiden. Nun die Blätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tagliatelle nach Packungsanleitung al dente kochen. Öl in einem großen Topf erhitzen, Mangoldstiele und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten andünsten. Knoblauch dazugeben, Tomatenmark unterrühren und 1 Minute weiterbraten. Mit Brühe ablöschen. Tomaten und Oregano zugeben und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mangoldblätter kurz vor dem Servieren unterrühren. Nudeln abgießen, mit Soße auf Tellern verteilen und mit geriebenem Parmesan garnieren! Schnell gemacht und total lecker!

Zutaten

1 Mango
2 EL Cashewkerne
½ Paket Feta
Zitr.saft+Honig+Olivenöl
Salz + Pfeffer
Paderborner + Schmand
Kresse

Mango-Feta-Aufstrich mit Paderborner-Brot

Mango schälen und klein würfeln. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Feta klein würfeln. Alles in eine Schüssel geben und mit je 2 TL Zitronensaft, Honig und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brot toasten, anschließend mit Schmand beschmieren, den Mango-Feta-Aufstrich darauf verteilen und mit Kresse garnieren! Fertig ist ein leckeres Abendbrot! ☺

Zutaten

500 g Rettich
500 g Bunte Möhren
1 Radicchio
2 Äpfel Braeburn
60 g Walnüsse
120 ml Sahne
4 EL Olivenöl
2 EL Aceto Balsamico
1 EL Ahornsirup + S + P

Möhrensalat mit Rettich, Apfel & Radicchio

Rettich und Möhren schälen und klein raspeln. Apfel waschen und ebenfalls raspeln. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Radicchio vierteln, waschen und in dünne Streifen schneiden. Aus Sahne, Öl, Aceto Balsamico und Ahornsirup (alternativ Honig) ein Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen und ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Mit Brot servieren.

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