

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW29 | 2024

## Zutaten

50 g Pinienkerne  
500 g Mangold  
500 g Möhren  
1 Mango  
1 rote Zwiebel  
1 TL Oregano getr.  
1 TL Thymian getr.  
150 g Feta  
1 TL Senf  
2 EL Himbeeressig  
1 TL Dattelsirup  
6 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer

*Salat der Woche*

## Möhren-Mangoldsalat mit Mango

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend auskühlen lassen.  
Mangold waschen, die Blätter von den Stielen entfernen und in Streifen schneiden.  
Möhren waschen, schälen, die Enden abschneiden und über die grobe Seite einer Vierkantreibe raspeln.  
Mango schälen, entsteinen und in Würfel schneiden.  
Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln.  
Oregano, Thymian in einer Schüssel zusammen mit dem zerbröckelten Feta miteinander vermischen und beiseitestellen, dabei etwas Feta für die Garnitur übriglassen.  
Senf, Essig, Dattelsirup miteinander verrühren, dabei das Olivenöl langsam hineinlaufen lassen, abschmecken mit Salz und Pfeffer.  
Mangold, Möhren, Mango, Zwiebelwürfel locker miteinander vermengen, Dressing dazugeben und vorsichtig untermischen.  
Pinienkerne, Fetakäse darüber streuen und servieren.

*Info: Bei Bedarf kann auch der Mangold ganz, oder zur Hälfte mit dem Salat der Woche ersetzt werden.*

## Zutaten

300 g Dinkel – Spirelli  
Salz  
1 EL Olivenöl  
2 Zucchini  
250 g Cherrytomaten  
Frischer Knoblauch  
2 EL Bratöl  
Pfeffer  
½ Zitrone  
2 EL Balsamicoessig  
1 TL Agavendicksaft  
6 EL Olivenöl  
12 Blätter Basilikum  
1/3 Bund Petersilie  
Peperoni  
25 g Parmesan

## Nudelsalat mit Zucchini und Peperoni

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.  
Anschließend in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. In eine größere Schüssel umfüllen, mit 1 EL Olivenöl vermischen und abkühlen lassen.  
Zucchini waschen, die Enden entfernen und in Scheiben schneiden.  
Tomaten waschen und halbieren. 2 Scheiben von dem frischen Knoblauch abschneiden und fein hacken.  
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen die Zucchinischeiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, kurz vor Schluss die Hälfte von dem Knoblauch hinzugeben, kurz mitbraten und mit Salz, Pfeffer würzen. Zur Seite stellen.  
Die übrigen Zucchinischeiben ebenfalls so zubereiten.  
Zitronen heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und auspressen.  
Zitronensaft, Zitronenschale, Balsamicoessig, Agavendicksaft miteinander verrühren, dabei langsam das Olivenöl hineinlaufen lassen und abschmecken mit Salz, Pfeffer.  
Basilikumblätter in sehr feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Peperoni waschen, halbieren, entkernen, fein hacken und je nach Schärfe mehr oder weniger davon verwenden.  
Zucchini, Tomaten, Kräuter, Peperoni zu den Nudeln geben und vermischen.  
Das Dressing dazugeben, unterheben, ca. 20 Minuten ziehen lassen und nochmals abschmecken.  
Mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen und servieren.

Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:  
[biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html](http://biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html)



Für Neuigkeiten vom  
Bioboten bitte wenden 

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW29 | 2024



**Alle Rezepte** auch zum Nachkochen unter:  
[biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html](https://biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html)



Für Neuigkeiten vom  
Bioboten bitte wenden 