

# Rezepte der Woche

## für deine Biokiste

### Zutaten

350 g Porree  
1 EL Butter  
5 EL Olivenöl  
1 TL Rosmarin, getrocknet  
1 Pkt. Flammkuchenteig  
1 Becher Schmand  
Salz + Pfeffer  
100 g Mozzarella  
 $\frac{1}{2}$  Bataviasalat  
1 Apfel Rubinrot  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie  
20 g Kürbiskerne  
2 EL Weißweinessig  
1 TL Senf, mittelscharf  
 $\frac{1}{2}$  TL Honig

### Porree-Flammkuchen mit Salat

Porree der Länge nach halbieren, waschen und in Halbringe schneiden.  
Butter und 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Porree darin ca. 5 Minuten andünsten. Rosmarin unterheben und kurz mitdünsten.  
Flammkuchenteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.  
Mit Schmand bestreichen. Salzen und pfeffern. Porree darauf verteilen und anschließend mit kleingeschnittenem Mozzarella bestreuen.  
Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten backen.  
Währenddessen Salat waschen und trocken schütteln.  
Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten.  
Für das Dressing das restliche Olivenöl, Essig, Senf und Honig verrühren.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola, Apfelscheiben und Kürbiskerne mit dem Dressing vermengen.  
Flammkuchen mit Petersilie garnieren und mit dem Salat servieren. ☺

### Zutaten

1 Knollensellerie  
2 Kartoffeln  
300 g Zucchini  
1 kleiner Brokkoli  
1 rote Paprika  
2 EL Olivenöl  
3 Lorbeerblätter  
 $\frac{1}{2}$  TL Thymian, getrocknet  
Salz + Pfeffer  
2 Knoblauchzehen  
1 Prise Chili  
1 Glas Kichererbsen  
250 ml Gemüsebrühe  
1 Avocado + 1 Zitrone  
1 rote Zwiebel

### Vegane Selleriepflanze mit Kichererbsen

Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.  
Zucchini und Paprika ebenfalls waschen, putzen und in Würfel schneiden.  
Brokkoli in Röschen teilen, den Stiel schälen und klein würfeln.  
Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Sellerie und Kartoffeln darin bei hoher Hitze ca. 4 Minuten anbraten. Lorbeerblätter und Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, eine Prise Chili, Paprika und Brokkoli zugeben.  
Kichererbsen abgießen und ebenfalls unterheben. Weitere 4 Minuten dünsten lassen.  
Mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten schmoren lassen. Avocado würfeln, Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.  
Zitrone waschen und in Spalten schneiden.  
Selleriepflanze mit Avocado und Zwiebeln toppen und mit Zitronenspalten und einer leckeren Soße nach Wahl servieren.  
Super schnell und verdammt lecker!

### Zutaten

400 g Möhren  
300 g Butter  
150 g Rohrohrzucker  
3 TL Vanillezucker  
4 Eier  
250 g Weizenmehl 405  
2 TL Backpulver  
1 TL Natron + 1 TL Zimt  
1 TL Salz  
200 g Frischkäse Natur  
1 TL Zitronensaft  
60 g Puderzucker

### Saftiger Karottenkuchen mit Frischkäse-Creme

Möhren schälen und klein raspeln.  
250 g weiche Butter und Zucker schaumig schlagen.  
Anschließend 2 TL Vanillezucker und nach und nach die Eier unterrühren.  
In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver, Natron, Zimt und Salz vermischen.  
Zur Buttermischung geben und gut verrühren. Möhren ebenfalls unterrühren.  
Eine Kastenform einfetten und den Teig gleichmäßig in die Form füllen.  
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 40-50 Minuten backen.  
In der Zwischenzeit Frischkäse mit der restlichen geschmolzenen Butter, Zitronensaft und 1 TL Vanillezucker verrühren. Puderzucker portionsweise unterrühren.  
Den Kuchen abkühlen lassen und anschließend mit der Creme bestreichen.  
Super lecker! ☺

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