

Rezepte der Woche

für deine Biokiste

Zutaten

1 kg Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
400 ml Sahne
Salz + Pfeffer
1 Gouda, mittelalt
1 Eichblattsalat
Dressing nach Wahl

Gratinierte Sahnekartoffeln mit frischem Salat

Kartoffeln schälen und quer in 3 mm dicke Scheiben schneiden.
Knoblauch schälen, fein hacken, mit Sahne und Kartoffelscheiben in einen Topf geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel-Sahne-Mischung im geschlossenen Topf unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Eine Auflaufform etwas einfetten, Kartoffeln mit Sahnesud darin verteilen und ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200°C backen.
Käse grob reiben und 10 Minuten vor Ende der Backzeit über die Kartoffeln streuen.
Mit Salat und einem Dressing nach Wahl servieren!
Dazu passen außerdem Frikadellen oder Fischstäbchen.

Zutaten

200 g Braune Tellerlinsen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g Möhren
4 EL Butter
300 g Risottoreis
2 TL Thymian, getrocknet
200 ml Weißwein
1,5 l Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie
50 g Parmesan
Salz + Pfeffer

Linsen-Möhren-Risotto

Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Möhren schälen, längs halbieren oder vierteln und in kleine Stücke schneiden.
3 EL Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anbraten.
Linsen, Reis, Möhren und Thymian zugeben. Mit Wein ablöschen und einköcheln lassen.
Topfinhalt knapp mit Brühe bedecken und im offenen Topf bei niedriger Hitze kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. Gelegentlich rühren.
So lange wiederholen bis die Brühe aufgebraucht ist und der Reis bissfest ist.
Inzwischen Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.
Käse fein reiben. Petersilie, restliche Butter und Käse unterrühren und im geschlossenen Topf ca. 3 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte ruhen lassen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Richtig lecker! ☺

Zutaten

1 Steckrübe
4 Romatomen
1 Stück Ingwer (3cm)
4 EL Brat- & Backöl
1 TL Schwarzkümmel
1 Prise Chilipulver
1 TL Koriander, gemahlen
2 TL Kurkuma, gemahlen
1 EL Zitronensaft

Steckrübe mit Ingwer

Steckrübe schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.
Tomaten waschen und klein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Schwarzkümmel und 2/3 des Ingwers darin ca. 2 Minuten andünsten.
Steckrübe zugeben und mit einer Prise Chili, Koriander und Kurkuma würzen.
Weitere 2 Minuten mitdünsten, dann die Tomaten unterheben und weitere 10 Minuten dünsten, bis die Steckrübe weich ist. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.
Zum Schluss mit Zitronensaft und dem restlichen Ingwer bestreuen und fertig.
Steckrübe mal anders!

Zutaten

1 Rotkohl
3 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
5 EL Rotweinessig
1 TL Zucker
Salz + Pfeffer
2 Lorbeerblätter
3 Nelken

Rotkohl wie bei Oma

Rotkohl vierteln, Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden.
Zwiebeln schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen.
Zwiebeln darin ca. 2 Minuten andünsten. Rotkohl zugeben und kurz mitdünsten.
Mit Essig ablöschen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Nelken würzen und bei geschlossenem Deckel ca. 50 Minuten garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tolle Beilage zu Kartoffeln und vielem mehr.
Lässt sich übrigens auch super einfrieren. ☺

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