

Rezepte der Woche

für deine Biokiste

Zutaten

50 g Cashewkerne
1 Blumenkohl
300 g Frühkartoffeln
2 Zwiebeln
1 Stück Ingwer
3 Knoblauchzehen
4 EL Rapsöl
1 ½ EL Garam Masala
½ Kurkumapulver
1 TL Koriander, gemahlen
400 g Passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark
1 TL Salz
5 EL Sojajoghurt
½ Bund Petersilie
1 Glas Kichererbsen
1 Prise Chili
Himalaya Basmati-Reis

Blumenkohl-Curry mit Frühkartoffeln & Kichererbsen

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten.
Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
Blumenkohl in Röschen teilen, Kartoffeln waschen und würfeln.
Eine Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelwürfel darin ca. 5 Minuten anbraten.
Blumenkohl hinzugeben und weitere 5 Minuten braten, dabei immer wieder umrühren.
Kartoffeln und Blumenkohl aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
Restliches Öl in den Topf geben. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Gewürze hinzufügen, 30 Sekunden mitrösten und mit passierten Tomaten und Tomatenmark ablöschen.
Salz zugeben. Blumenkohl, Kartoffeln, Joghurt und 80 ml Wasser zugeben und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
Kichererbsen und die Hälfte der Petersilie zum Curry geben und weitere 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Eine Prise Chili zugeben. Die restliche Zwiebel in feine Ringe schneiden.
Mit Basmati-Reis, Cashewkernen, rohen Zwiebelringen und der restlichen Petersilie servieren!
So, so lecker! ☺

Zutaten

250 g Weizenmehl
¼ TL Salz
170 ml warmes Wasser
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 EL Brat- & Backöl
Sojasauce

Chinesische Frühlingszwiebel-Pfannkuchen

Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Wasser hinzugeben und zu einem Teig verkneten. Anschließend einen Ball daraus formen und diesen ca. 20 Minuten ruhen lassen.
In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
Nun den Teigball in 4 gleichgroße Stücke schneiden und diese zu kleinen Bällen formen.
Einen Teigball nehmen und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen.
Die Oberfläche mit etwas Öl bestreichen und mit Frühlingszwiebeln belegen.
Nun zu einem Wrap aufrollen und das Ende von der Rolle nehmen und wie eine Schnecke einrollen. Mit den Händen etwas platt drücken und dann mit einem Nudelholz vorsichtig ausrollen. Diesen Vorgang mit den restlichen Teigstücken wiederholen.
(Beim Stapeln ein Stück Backpapier dazwischen legen).
Pro Pfannkuchen ca. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und jede Seite ca. 3 Minuten goldbraun knusprig braten. Die fertigen Frühlingszwiebel-Pfannkuchen in Viertel schneiden und heiß servieren. Dazu passt einfach Sojasoße! ☺

Zutaten

400 g Auberginen
5 EL Brat-Ölivenöl
400 g Strauchtomaten
1 Packung Mozzarella
1 TL Thymian, getrocknet
2 Knoblauchzehen
Salz + Pfeffer
40 g Parmesan

Tomaten-Auberginen-Auflauf mit Mozzarella

Auberginen putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
5 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Auberginen darin von jeder Seite ca. 2-3 Minuten anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken. Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten.
Auberginen und Tomaten abwechselnd in die Form schichten. Dabei mit Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella darüber verteilen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen.
Parmesan fein reiben und ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf den Auflauf streuen.
Mit Brot, Reis oder Couscous servieren! ☺

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