

### Kartoffel-Möhren-Kichererbsen-Eintopf

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in kaltes Wasser legen. Möhren putzen, schälen und in Würfel schneiden. Schalotten in schmale Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Lorbeer mehrfach einschneiden.

Schalotten in 3 EL Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch und Kreuzkümmel kurz mitdünsten. Möhren und Kartoffeln hinzugeben, kurz mitdünsten. Paprikapulver darüber stäuben. Lorbeer und Brühe hinzufügen und abgedeckt aufkochen. Bei milder Hitze 20 Minuten kochen. Kichererbsen in ein Sieb geben und abspülen, anschließend abtropfen lassen.

Brot im Blitzhacker grob zerkleinern. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Brösel 5 - 6 Minuten goldbraun rösten und anschließend abkühlen lassen. Orange heiß waschen und die Schale mit einem Zestenreißer in kurzen Fäden abschaben. Korianderblätter abzupfen und hacken. Orangenschale und Koriander unter die Brösel geben und mischen.

100 ml Orangensaft auspressen. Den Saft mit den passierten Tomaten in den Eintopf geben, verrühren und erhitzen. Mit Salz und Agavendicksaft nach Belieben würzen. Eintopf mit den Orangen-Koriander-Bröseln bestreuen und servieren.

(Rezept für 4 Personen)

600 g Kartoffel, vorwiegend festkochend  
400 g Möhren  
2 Knoblauchzehen  
2 Schalotten  
2 Lorbeerblätter, frisch  
6 EL Olivenöl  
2 TL Paprikapulver, edelsüß,  
1 TL Kreuzkümmel  
1 Dose Kichererbsen, 400 g  
6 Scheibe Ciabatta, 140 g  
1 große Orange  
15 g Koriandergrün  
700g Tomaten, passierte  
2 TL Agavendicksaft  
Salz

### Feldsalat mit Spitzkohl, Mango und Apfel in saure Sahnesauce

Den Feldsalat putzen und waschen. Den Spitzkohl in Streifen schneiden und waschen. Die Mango schälen, entkernen und würfeln. Den Apfel waschen, entkernen und würfeln. Die Zutaten für die Sauce zusammenschütten und nach eigenem Geschmack abschmecken.

Die Kürbiskerne rösten.

Den Feldsalat mit dem Spitzkohl, dem Obst sowie der Sauce mischen. Den Salat in Schüsseln geben und die Kürbiskerne darübergeben

(Rezept für 4 Personen)

1 Handvoll Feldsalat  
40 g Spitzkohl  
50 g Mango  
50 g Apfel  
2 EL Kürbiskerne  
*Für das Dressing:*  
2 EL saure Sahne  
2 EL Wasser  
2 EL Balsamico  
n. B. Salz und Pfeffer  
Kräuter

### Schwarzwurzel – Schinkengemüse

Die Schwarzwurzel schälen und gar kochen.

Die gekochte Schwarzwurzel abtropfen lassen, dann in 1-2 cm große Stücke schneiden. Die Scheiben Kochschinken würfeln, in heißer Butter nur hell anrösten. Sahne mit etwas Salz und Pfeffer und der Gemüsebrühe in einem Topf zum kochen bringen, um etwa 1/3 einkochen lassen, mit dem angerührten Mehl binden. Schwarzwurzel und Schinken zufügen und ein paar Min. in der Soße köcheln lassen. Je nach Belieben mit 2 Eigelb legieren.

(Rezept für 4 Personen)

800 g Schwarzwurzel  
300 g gekochter Schinken  
40 g Butter  
200 g Sahne  
1/8 Liter Gemüsebrühe  
1 TL Mehl

<p style="text-align: center;"><b>Kartoffel - Schalotten – Gratin</b></p> <p>Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne in Butter bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen und mit dem Aceto Balsamico ablöschen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und untermischen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in nicht zu dünne Scheiben hobeln. Den Raclettekäse in Scheiben schneiden. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.</p> <p>Eine feuerfeste Form einfetten. Die Kartoffeln abwechselnd mit Käsescheiben schuppenartig in die Form schichten. Die Schalotten dazwischen verteilen. Den Eieguss gleichmäßig darüber gießen.</p> <p>Das Gratin im Backofen (Mitte, Umluft 200°C) in 45 - 50 Minuten garen. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken</p>	<p style="text-align: right;">(Rezept für 4 Personen)</p> <p>750 g Kartoffeln 250 g Schalotten 2 EL Butter Salz und Pfeffer 1 TL Thymian 1 TL Oregano 2 EL Aceto balsamico 1 Bund Schnittlauch 250 g Käse (Raclettekäse) 2 Eier 350 ml Milch 1 Prise Muskat Fett für die Form</p>
<p style="text-align: center;"><b>Apfel - Curry – Brotaufstrich</b></p> <p>Den Apfel grob raspeln, die schalotte fein hacken. Alles mit dem Frischkäse vermischen und mit Curry, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.</p> <p>Schmeckt auch als Dip zu Rohkost. Hält sich im Kühlschrank 2 - 3 Tage</p>	<p style="text-align: right;">Brotaufstrich</p> <p>1 Apfel 100 g Schalotte 1/2 TL Frischkäse etwas Curry etwas Zitronensaft Pfeffer</p>
<p style="text-align: center;"><b>Überbackene Mascarpone – Äpfel</b></p> <p>Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Auflaufform mit Butter ausfetten. Apfelscheiben überlappend hinein legen. Mit Calvados beträufeln und 15 Min. marinieren.</p> <p>Ofen auf 200 Grad (E) vorheizen. Mascarpone in eine Schüssel geben, Eier und Zucker zufügen und mit dem Mixer hellgelb und cremig aufschlagen. Zimt einstreuen, mit Salz vorsichtig abschmecken. Creme über die Äpfel löffeln. Mit Mandelsplittern bestreuen und 20 Min. goldgelb backen. Heiß servieren.</p>	<p style="text-align: right;">(Rezept für 4 Portionen) <i>Dessert</i></p> <p>750 g Äpfel 2 EL Butter, zimmerwarm 6 EL Calvados 250 g Mascarpone 2 Eier 3 EL Zucker 1 TL Zimt 1 Prise Salz 50 g Mandeln, in Splittern</p>
<p style="text-align: center;"><b>Birnen-Gurken-Smoothie</b></p> <p>Das Gurkenstück in grobe Stücke schneiden. Die Birne entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Beides in einen Mixer geben. Kurkuma und Pfeffer hinzufügen und mit kaltem Wasser, bis zur 1,25 Liter-Marke auffüllen. 2 Minuten lang bei höchster Stufe mixen.</p>	<p style="text-align: right;">(Rezept für 4 Portionen) <i>Smoothie</i></p> <p>130 g Gurke 400 g Birne 1 Msp. Kurkumapulver 1 gestr. TL Pfeffer, Wasser</p>

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste