



### Bärlauchsuppe

Die Zwiebel schälen und würfeln, die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Den Bärlauch grob hacken, dabei vier Blätter Bärlauch für die Garnitur zurückbehalten.

Die Zwiebeln in einer Pfanne mit der Butter anschwitzen, bis sie goldgelb sind. Mit der Brühe aufgießen und Kartoffeln sowie Bärlauch beifügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und langsam köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Dann die Suppe mit einem Pürierstab mixen und zum Schluss die Sahne unterrühren. Nochmals kurz aufkochen lassen und heiß, mit dem Bärlauch garniert, servieren.

(Rezept für 4 Personen)

100 g Bärlauch, frischer  
 5 m.-große Kartoffel(n)  
 1 Zwiebel(n)  
 1 Liter Gemüsebrühe  
 50 ml Sahne  
 Salz und Pfeffer  
 2 EL Butter

### Spitzkohl-Apfel-Walnuss-Salat

Den Spitzkohl vierteln, die Viertel noch einmal längs durchschneiden und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Äpfel je nach Größe vierteln oder achteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob hacken.

Für das Dressing:

Die Zutaten für das Dressing gut verquirlen und alles miteinander vermengen.

Varianten: Statt Äpfel schmecken auch Mandarinen gut. Feiner wird es, wenn die Walnüsse vorher leicht angeröstet und karamellisiert werden.

(Rezept für 6 Personen)

1 Kopf Spitzkohl  
 2 Apfel, rot  
 1 Handvoll Walnüsse  
 Für das Dressing:  
 2 EL Rapsöl  
 1 EL Balsamico, weiß  
 1 EL Limettensaft  
 1 EL Honig  
 1 TL Dijonsenf  
 2 EL Magerjoghurt  
 etwas Salz und Pfeffer

### Geschmorter Fenchel

Fenchelknollen in der Länge halbieren, das Grün für die Garnitur bewahren.

Olivenöl in einer schweren Pfanne erhitzen. Fenchel mit der Schnittfläche nebeneinander in die Pfanne legen und die Knoblauchzehen dazwischen verteilen. Mit Salz bestreuen, abdecken und auf mäßiger Hitze ca. 15 Min. schmoren. Fenchel umdrehen, erneut salzen und weitere 15 Min. schmoren.

Die Hälfte vom Wein zugeben und Fenchel erneut auf die Schnittfläche legen. Bei sehr niedriger Hitze ca. 1 Std. schmoren. Den Fenchel ab und zu mit dem restlichen Wein begießen.

Am Ende mit etwas Zucker bestreuen und pfeffern. Mit dem Fenchelgrün garnieren. Der Saft muss goldgelb und sirupartig sein.

(Rezept für 4 Personen)

1 kg Fenchel  
 4 EL Olivenöl  
 1 Knolle/n Knoblauch, in Zehen, grobe Häute entfernt, ungeschält  
 Salz und Pfeffer  
 1 ¼ dl Weißwein  
 1 TL Zucker

### Pasta mit Curry-Pak-Choi-Soße

Den Strunk vom Pak Choi sowie welche Stellen abschneiden und den Rest waschen. Die Stiele des Pak Choi in kleinere Streifen, die Blätter in größere Streifen schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Wasser aufsetzen und die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn sie gar sind, abgießen.

Währenddessen das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten. Die Stiele des Pak Chois sowie Knoblauch hinzufügen und alles kurz anbraten. Ein wenig von den Gewürzen dazugeben, dann die Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Die Blätter des Pak Choi als letztes hinzufügen und nochmals abschmecken. Zum Schluss die fertigen Nudeln dazugeben.

(Rezept für 3 Personen)

600 g Pak Choi  
 300 g Nudeln  
 1 Zehe/n Knoblauch  
 1 m.-große Zwiebel  
 2 EL Sesamöl,  
 1 Becher Sahne  
 1 TL, gestr. Currypulver  
 Salz und Pfeffer  
 Chilipulver

20 Jahre

### Bärlauch-Süßkartoffel-Gnocchi

Die Süßkartoffeln und Kartoffeln in einen Topf mit kochendem Wasser geben und in ca. 15 Minuten weichkochen. Den Bärlauch gründlich waschen und fein hacken.

Die gekochten Kartoffeln schälen und mit dem Bärlauch sowie den weiteren Zutaten vermengen. Hierzu eignet sich ein Pürierstab oder Rührgerät.

Die Arbeitsfläche mit Grieß bestreuen und aus dem Teig etwa fingerdicke Rollen formen. Die Rollen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und jedes Stück mit der Rückseite einer Gabel leicht plattdrücken. Hierdurch ergibt sich das typische Rillenmuster auf den Gnocchi.

Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen. Sobald das Wasser sprudelnd kocht, die Gnocchi hineingeben. Achtung, die Gnocchi benötigen Platz damit sie nicht aneinander kleben. Daher immer nur so viele Gnocchi in den Topf geben, dass sie nebeneinander schwimmen können.

Die Gnocchi gehen erst unter und schwimmen an die Oberfläche wenn sie fertig gekocht sind. Die fertigen Gnocchi dann mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben und entweder direkt verzehren oder auf Küchenpapier abtropfen lassen.

(Rezept für 3 Personen)

2 große Süßkartoffeln  
2 Kartoffeln, mehligkochende  
40 Bärlauchblätter  
1 Ei  
6 EL Mehl  
3 EL Grieß  
3 TL Salz  
Pfeffer  
1 Spritzer Zitronensaft  
Grieß für die Arbeitsfläche

### Veganer Bärlauchaufstrich

Die Kartoffeln schälen, gar kochen, abgießen und abkühlen lassen. In grobe Würfel schneiden.

Sonnenblumenkerne und Cashews in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie leicht bräunen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Bärlauch waschen, verlesen, die unteren Stielenden abschneiden und die Blätter in grobe Stücke schneiden.

Sonnenblumenkerne, Cashews, Knoblauch, Bärlauch und Chiliflocken zusammen in den Mixer/Multizerkleinerer geben und kurz pürieren. Die Kartoffeln dazugeben, nochmals kurz mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Um den Aufstrich angenehm streichfähig zu machen, nun 2 - 3 EL des Olivenöls zugeben und kurz durchmixen. Weiteres Öl esslöffelweise auf die gleiche Art untermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Je nach Größe der Kartoffeln kann das auch mehr Öl sein, als im Rezept angegeben.

In ein Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

(Brottaufstrich)

3 m.-große Kartoffeln, mehlig kochend  
40 g Bärlauch, frischer  
2 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Cashewkerne  
2 Zehen Knoblauch  
5 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
Chiliflocken

### Apfelmus mit Banane

Die Äpfel schälen, entkernen und in Stückchen schneiden. Mit etwas Wasser in einen Topf geben und erwärmen. Die Banane schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Honig und dem Zimt in den Topf geben. Bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und pürieren.

Im Kühlschrank aufbewahren.

Das Apfelmus hält länger, wenn man es noch warm in sterile Gläser füllt und direkt verschließt.

Dessert  
(Rezept für 6 Personen)

500 g Äpfel, geschält und  
geputzt gewogen  
2 Bananen  
4 EL Honig  
¼ TL Zimtpulver

Guten Appetit

wünscht Ihnen das Team

von der Biokiste