Möhrensuppe mit Kokosmilch

(Rezept für 4 Personen)

800 g	Möhren
250 ml	Kokosmilch
2 kl.	Zwiebeln
250 ml	Gemüsebrühe
ca. 100ml	Weißwein
etwas	Ingwer
1	Knoblauchzehe
etwas	Butter
	Salz und Pfeffer

Ein kleines Stück Ingwer schälen und sehr fein hobeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch in kleine Würfel hacken. Die Möhren schälen, in Scheibchen schneiden.

Ein Stück Butter in einem mittelgroßen Topf schmelzen, die Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig anschwitzen. Die dünnen Möhrenscheibchen dazugeben und mit dem Ingwer kurz anschmoren. Dann mit einem guten Schluck Weißwein ablöschen, die Hitze reduzieren und köcheln lassen.

Die Gemüsebrühe dazugeben und weiterkochen lassen. Nach ca. 15 Minuten vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab zerkleinern. Dann die Kokosmilch hinzugeben und noch einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mairübchen-Salat

(Rezept für 4 Personen)

2 gr.	Mairübchen
2	Äpfel, säuerlich
2	Zwiebeln
	Salz und Pfeffer
2 Prisen	Zucker
etwas	Zitronensaft

Das Mairübchen schälen, den Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien, die Zwiebel klein hacken. Apfel und Mairübchen reiben, alles zusammenmischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Spitzkohl-Möhren-Lasagne

(Rezept für 4Personen)

1	Spitzkohl
500 g	Möhren
1 TL	Salbei, getrockneter
1	Knoblauchzehe
50 g	Butter
1 EL	Butter
2 EL	Mehl
500 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
250 g	Lasagneplatten
2 EL	Parmesan, geriebener
4 EL	Gouda, geriebener
	Salz und Pfeffer
	Muskat
	Butter für die Form

Den Spitzkohl waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Spitzkohl und Möhren 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Gemüse mit Knoblauch und Salbei 5 Minuten in der Butter dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Sauce die Butter schmelzen, nach und nach das Mehl einrühren. Anschließend vorsichtig und unter Rühren die Brühe zugeben. Cremig einkochen lassen, die Sahne zugeben, mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Lasagneplatten unbedingt in Salzwasser vorkochen. Lasagneform mit Butter fetten, abwechselnd mit Nudelplatten, Gemüse und Sauce füllen. Unbedingt mit Sauce abschließen. Mit den beiden Käsesorten bestreuen, etwas Salbei zur Garnitur drüberstreuen (gerne auch frische Salbeiblätter).

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) ca. 15 Minuten backen.

Linsen-Porree-Auflauf

(Rezept für 4 Personen)

200 g	Linsen
600 ml	Gemüsebrühe
	Kräutersalz
	Pfeffer
2 EL	Apfelessig
500 g	Lauch
20 g	Butter
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Käse (Gouda)
100 g	Schmand
	Fett für die Form

Die Linsen waschen, in der ungesalzenen Gemüsebrühe 3 - 4 Std. einweichen und in 20 - 30 Minuten weich kochen. Erst danach mit Kräutersalz, Pfeffer und Obstessig würzen.

Den Lauch waschen, in Streifen schneiden, in Butter anschwitzen und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Lauch mit den gegarten Linsen mischen, abschmecken und in eine gefettete Auflaufform füllen.

Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne bei milder Hitze leicht anrösten. Die gerösteten Sonnenblumenkerne und den geriebenen Käse über den Auflauf streuen. Zuletzt den Schmand darauf verteilen und bei 200°C auf der zweiten Schiene von oben im Backofen etwa 30 Minuten überbacken.

Hof Kotthausen gGmbH - Kotthausen 3a - 42399 Wuppertal Tel.: 0202 – 250 43 76 Email: abo@biokiste-hof-kotthausen.de
Geschäftsführer: A. Mertens, U. Weber
HRB Wuppertal Nr. 20174 UST-ID DE252763360
Bio – EG Kontrollnummer: DE-Öko-022
www.biokiste-hof-kotthausen.de

Gefüllte Mairübchen

(Rezept für 2 Personen)

3 gr.	Mairübchen
ca 300g	Kartoffeln
50 g	Frischkäse
15 g	Butter
1	Knoblauchzehe(n)
25 g	Käse, gerieben
2	Frühlingszwiebel(n)
etwas	Muskat, fr. gerieben
etwas	Salz
n. B.	Sonnenblumenkerne
	Butter für die Form
	Salzwasser zum Kochen

Die Mairübchen putzen, dünn schälen, quer halbieren und z. B. mit einem Kugelausstecher aushöhlen. In gesalzenem Wasser alles ca. 3 - 4 Minuten kochen. Die ausgehöhlten Schalen herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen und das weich gekochte Innere in ein Sieb abgießen.

Die Kartoffeln weich kochen. Mit Frischkäse, Butter, gepresstem Knoblauch, geriebenem Käse und den Gewürzen zu einem Brei stampfen. Dabei die weich gekochten Rübchenteile untermischen.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, bei Bedarf längs teilen und quer in dünne Scheibchen schneiden, anschließend unter den Kartoffel-Mairübchenbrei mischen.

Den Brei in die Mairübchen-Schalen füllen, dabei kuppelförmig aufhäufen. Nach Belieben mit Sonnenblumenkernen bestreuen, in eine gefettete Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen bei 220° C ca. 20 - 25 Minuten überbacken. Wer einen Backofen mit Grillfunktion hat kann diese für einige Minuten dazu schalten, um die Kartoffelhaube zu bräunen.

Staudensellerie-Erdnuss-Aufstrich

(Brotaufstrich)

2 Stge	Staudensellerie
150 g	Frischkäse
1 EL, gehäuft	Erdnüsse
2 EL	Sahne
½ TL	Currypulver
	Salz und Pfeffer

Den Frischkäse mit der Sahne cremig rühren, mit den Gewürzen abschmecken und die gehacktenErdnüsse untermischen. Den Sellerie in kleine Würfel schneiden und unter den Frischkäse mengen.

Apfel - Möhren - Kuchen mit Cashew - Crème – Glasur Vegan

Dessert
(Rezept für 1 Kuchen)
(Zutaten für 8 Portionen)

30 g	Trockenäpfel
30	Datteln
4 m.-gr.	Karotten
4 m.-gr.	Äpfel
40 g	Kokosraspel
2 TL	Zimt, gemahlen
¼ TL	Muskat, gemahlen
Für den Guss:	
1 EL	Agar-Agar oder
1 TL	Agar-Agar -Pulver
60 ml	Wasser
90 g	Cashewnüsse
80 ml	Wasser
½ TL	Vanille - Extrakt
50 g	Dattelpaste

Die Trockenäpfel mahlen, die Datteln entkernen und hacken, Karotten schälen und raspeln, Äpfel entkernen und raspeln

Die Zutaten für den Kuchen per Hand vermischen, dabei 2 EL Kokosraspeln zurückbehalten, dann die Zutaten in die Küchenmaschine geben und zermahlen.

Die Kuchenmischung fest in eine Springform mit 20 cm Durchmesser drücken.

Cashew-Crème-Glasur:

Agar-Agar mit 60 ml Wasser in einen Topf geben und 15 Minuten einweichen (5 Minuten für Agar-Agar-Pulver). Nach dem Einweichen erhitzen und 5 Minuten unter häufigem Umrühren köcheln.

Die restlichen Zutaten in einen Mixer geben und so lange pürieren, bis eine glatte cremige Masse entsteht. Agar-Agar hinzugeben und erneut mischen.

Den Guss gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen und mit den zurückbehaltenen Kokosraspeln bestreuen. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Den Kuchen aus der Springform lösen und servieren. Der Apfel-Möhren-Kuchen hält sich im Kühlschrank bis zu drei Tagen.

Guten Appetit
wünscht Ihnen
das Team von der Biokiste

Hof Kotthausen gGmbH - Kotthausen 3a - 42399 Wuppertal Tel.: 0202 – 250 43 76 Email: abo@biokiste-hof-kotthausen.de
Geschäftsführer: A. Mertens, U. Weber
HRB Wuppertal Nr. 20174 UST-ID DE252763360
Bio – EG Kontrollnummer: DE-Öko-022
www.biokiste-hof-kotthausen.de