

Kartoffelsuppe mit Champignons

Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden, Die Champignons putzen und halbieren oder vierteln. Das Suppengemüse waschen und klein schneiden, die Karotte ganz lassen, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten, die Champignons kurz mitbraten, Suppengemüse, Zwiebel und Knoblauch unterrühren und alles ein paar Minuten durchrösten. Mit der Brühe aufgießen, die Karotte dazugeben, mit Liebstöckel, Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer würzen und die Suppe 20 Minuten sanft köcheln lassen.

Die Karotte aus der Suppe nehmen, in Würfel schneiden und beiseite stellen. Die Petersilie waschen und hacken, den Frühstücksspeck fein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett ausbraten.

Die Sahne mit dem Pürierstab in die Suppe rühren, die Suppe kurz aufkochen lassen und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Speck- und Karottenwürfeln und Petersilie bestreut servieren.

(Rezept für 4 Personen)

750 g	Kartoffel vfk
150 g	Champignons
1 Bund	Suppengemüse, (Karotte, Lauch, Petersilie, Sellerie)
1 Bund	Petersilie, glatte
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Blatt	Liebstöckel, frisch, oder 1 Teel. getrocknet
2 EL	Butterschmalz
1 TL, geh.	Majoran
1 TL	Kümmel
800 ml	Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer
150 g	Frühstücksspeck
200 ml	Schlagsahne

Brokkolisalat

Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. (Der Brokkoli wird roh verwendet.) Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

Den Natur-Joghurt mit Honig, Essig, Rosinen, Sonnenblumenkernen, Salz und Pfeffer vermischen. Die Sauce mit den Brokkoliröschen und den Zwiebelringen mischen. Bis zum Verzehr mehrere Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

(Rezept für 4 Personen)

125 ml	Naturjoghurt
1 TL	Essig
1 Kopf	Brokkoli
½ Tasse	Rosinen
1	rote Zwiebel
1 EL	Sonnenblumenkerne
1 TL	Honig
	Salz und Pfeffer

Endivien-Kartoffel-Püree mit Räuchertofu

Die geschälten Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser garkochen.

Eine Pfanne erhitzen und den gewürfelten Räuchertofu mit etwas Olivenöl darüber, anbraten. Ca. 8–10 Minuten knusprig braten und zum Schluss erst die Zwiebeln dazugeben.

Einen Topf mit der Sojamilch erhitzen, die Butter und die Gewürze dazugeben. Den Endiviensalat in sehr feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln abgießen, die warme Milch dazutun und mit einem Kartoffelstampfer gut zerstampfen. Danach den Salat und den Essig unterrühren. Den Kartoffelstampf auf einem Teller anrichten und das Räuchertofu-Zwiebel-Gemisch darauf verteilen.

(Rezept für 2 Personen)

1 kg	Kartoffeln vfk
1	Zwiebel gewürfelt
1 kl.	Endiviensalat
200 g	Räuchertofu
250 ml	Sojamilch
100 g	Haferblock
1 Prise	Macis o. Muskat
2 TL	weißer Balsamico
	Salz & Pfeffer

Pilz-Walnuss-Brotaufstrich

Das Roggenbrot in Stücke brechen und in der Küchenmaschine kleinhexeln. Die Roggenbrotkrümmel in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, bis sie duften und zum Auskühlen in eine Schüssel geben.

Die Pilze und die Zwiebel säubern bzw. schälen und ebenfalls in der Küchenmaschine zerkleinern. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und beides einige Minuten braten, bis das Wasser verdampft ist. Das Gemüse würzen und mit dem Walnussmehl zu den Roggenbrotkrümmeln geben. Alles sorgfältig miteinander vermengen und für eine streichbare Konsistenz ggf. etwas Öl oder Wasser hinzugeben.

Brotaufstrich

2 Scheiben	Roggenbrot
200 g	Champignons
1 kl.	Zwiebel
15 g	Walnussmehl oder 1 Handvoll Nüsse
1 TL	Thymian
½ TL	Salz
½ TL	Pfeffer
1 EL	Olivenöl
n. B.	Öl o. Wasser

Mangold-Quiche mit Blätterteig

Mangold waschen. Mangoldblätter abtrennen und in feine Streifen schneiden. Stiele würfeln.

Die fein gewürfelte Zwiebel zusammen mit den gewürfelten Mangoldstielen und einer Prise Zucker in 2 EL Öl und andünsten. Die Mangoldsteifen hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

50 g Pinienkerne in einer fettfreien Pfanne leicht anrösten und zu der Mangoldmischung geben.

Milch, Sahne und Eier verquirlen, 60 g Bergkäse einrühren und mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

Blätterteigplatte auf die passende Größe ausrollen und in die gefettete Tarteform legen. Teig am Rand der Form leicht andrücken, überschüssigen Teig abschneiden.

Mangold auf dem Blätterteig verteilen. Eiersahne darüber geben, mit 40 g Bergkäse bestreuen.

Bei 200 °C Ober-/Unterhitze 10 Minuten auf dem Boden des Backofens und danach 20-25 Minuten auf der unteren Schiene backen. Die Quiche ist fertig, wenn sie eine goldbraune Oberfläche hat.

(Rezept für 4 Personen)

500 g Mangold
 1 Zwiebel
 2 EL Öl
 50 g Pinienkerne
 200 g Sahne
 100 ml Milch, 1,5 % Fett
 4 Eier
 100 g Bergkäse,
 1 Pck. Blätterteig, rund
 Muskat
 Salz und Pfeffer
 1 Prise Zucker

Kohlrabi in Parmesan-Kräuter-Panade

Den Kohlrabi dünn schälen. Holzige Stellen wegschneiden. Den Kohlrabi in ca. 1 - 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Für die Panade einen tiefen Teller mit Mehl füllen, im zweiten Teller das Ei verquirlen und eine Prise Salz dazugeben. Im dritten Teller den geriebenen Parmesan, Kräuter, 1 Prise Salz, 1 Prise Paprikapulver und das Paniermehl vermischen.

Zum Panieren die Kohlrabischeiben erst im Mehl wenden, so dass es keine nassen Stellen mehr gibt. Anschließend im Ei wenden und zum Schluss in der Parmesan-Kräuter-Panade wenden. Diese gut andrücken.

In einer Pfanne mit etwas Öl den panierten Kohlrabi bei mittlerer Hitze leicht goldbraun anbraten. Dann ca. 30 min im vorgeheizten Ofen bei 150 °C Ober-/Unterhitze backen oder bei sehr niedriger Hitze den Kohlrabi ca. 30 min in der Pfanne braten (bei der zweiten Methode ist mir die Panade schon oft abgefallen, deswegen bevorzuge ich erstere).

(Rezept für 2 Personen)

1 m.-gr. Kohlrabi
 1 Tasse Mehl
 1 Ei
 50 g Parmesan
 3 EL 8 Kräuter
 15 g Paniermehl
 2 Prise(n) Salz
 n. B. Paprikapulver
 etwas Öl zum Braten

Kokos-Bananen-Grießbrei mit Blutorange

Die Milch aufkochen, den Grieß hinzufügen und quellen lassen, bis der Brei andickt. Danach die Kokosraspel hinzufügen.

Eine Hälfte der Banane zerdrücken und unter den Grießbrei mischen. Das Ganze dann etwas abkühlen lassen.

Die Blutorangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Danach den Grießbrei und die Blutorangen in Gläser schichten - mit Grieß beginnen und abschließen. Mit der zweiten Hälfte der Banane garnieren und kaltstellen. Als Dessert servieren

(Dessert für 4 Personen)

500 ml Milch
 4 EL Hartweizengrieß
 2 EL Kokosraspel
 1 Banane
 3 Blutorangen

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste