

scharfe Blumenkohl-Lauch-Suppe

Blumenkohl in Röschen trennen. Lauch in Ringe schneiden

Die Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl dünsten, den Lauch und den Blumenkohl dazugeben, Currypulver darüber streuen und kurz mitrösten. Mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen.

Das Lorbeerblatt, Ingwer, Chili und alle Gewürze dazugeben und alles ca. 15 Minuten zugedeckt kochen lassen. Der Blumenkohl darf weich werden. Die Suppe nochmals abschmecken, in 2 große, tiefe Teller verteilen und den Schnittlauch darüber streuen.

(Rezept für 2 Personen)

1 m.-gr. Blumenkohl
 2 Stg Lauch
 2 Zehen Knoblauch
 1 kl. Zwiebel
 1 Lorbeerblatt
 1 Bd Schnittlauch
 1 kl. Chilischote
 1 TL geriebenen Ingwer
 2 EL Currypulver
 100 ml Weißwein
 800 ml Brühe
 ½ TL Koriandersamen, gemahlene
 ½ TL Kreuzkümmel, gemahlene
 1 EL Fischsauce
 1 EL Olivenöl
 n. B. Pfeffer, Salz

Rote Bete-Mairübchen-Salat

Mairübchen und Rote Bete in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Salat waschen und auch in die Schüssel geben.

Zwiebel in feine Würfel und Knoblauch in feine Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Jetzt zunächst mit dem Essig ablöschen und die Brühe dazugeben. Thymianzweig und Rosmarin zugeben und mitkochen. Alles um die Hälfte einkochen, Herd ausschalten und etwas abkühlen lassen. Nach Belieben Salz und Pfeffer hinzufügen.

Die lauwarme Marinade über den Salat geben und nach Belieben mit etwas Olivenöl und Zitronensaft übergießen.

(Rezept für 4 Personen)

4 Mairübchen
 4 Rote Bete, gekocht
 100g Postelein
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 200 ml Balsamico, weiß
 200 ml Gemüsebrühe
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 Salz und Pfeffer
 Olivenöl

Spitzkohlpfanne

Zwiebel abziehen und würfeln. Spitzkohl vierteln, von Strunk und äußeren Blättern befreien, waschen, etwas trockentupfen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen, putzen, waschen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Lauchstange längs halbieren, waschen, abtrocknen und in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

1 EL Rapsöl in einem weiten Topf oder Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel hineingeben und unter Wenden bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten, nach 5 Minuten die Möhrenstücke dazugeben und mitbraten. Anschließend den zweiten EL Rapsöl dazugeben und das übrige Gemüse (Zwiebel, Lauch, Spitzkohl) etwa 5 Minuten mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Petersilie abrausen, trockenschütteln, die dicken Stiele entfernen und hacken. Sojasauce, Currypulver und die Hälfte der sauren Sahne zu der Spitzkohlpfanne geben und mit Pfeffer und ggfs. etwas Salz abschmecken. Bei geringer Hitze und ohne Deckel noch etwa 5 Minuten ziehen lassen. Mit der restlichen sauren Sahne und der Petersilie bestreut servieren.

(Rezept für 4 Personen)

4 Portionen
 1 Zwiebel
 1 kl. Spitzkohl
 700 g Kartoffeln
 2 Möhren
 1 kl. Lauchstange
 2 EL Rapsöl
 300 ml Gemüsebrühe
 1 Bd. glatte Petersilie
 2 EL Sojasauce
 1 TL Currypulver
 100 g Saure Sahne
 Pfeffer und Salz

Mairübenallerlei mit Ziegenfrischkäse und Bandnudeln

Bandnudeln in Salzwasser al dente kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseite stellen.

Mairüben putzen, waschen, Knollen schälen und in Würfel schneiden, Stiele und Blätter in ca 4 cm lange Stücke schneiden.

Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Mairübenwürfel darin vorsichtig anbraten, nach ca. 4-5 Minuten Stiele und klein gehackten Knoblauch dazugeben. Mit Sahne ablöschen, Ziegenfrischkäse in der Soße auflösen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch ca. 5 Minuten simmern lassen. Soweit reduzieren, dass eine sämige Soße entsteht, bei Bedarf evtl. mehr Sahne zugeben.

Mairübenblätter und Bandnudeln dazugeben, in der Soße erhitzen, bis sie wieder heiß sind. Auf Tellern anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

(Rezept für 2 Personen)

2 -3	Rübschen, gerne mit Stielen u. Blättern
50 g	Ziegenfrischkäse
75 ml	Sahne
1 Zehe	Knoblauch
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
	Parmesan
250 g	Bandnudeln

Postelein-Pesto

Zunächst Postelein waschen und sehr gut trocknen. Die Gläser kochend heiß ausspülen und vollständig trocknen lassen.

Parmesan reiben und mit den restlichen Zutaten in einem Mixer zerkleinern. Anschließend in die vorbereiteten Gläser füllen. Postelein-Pesto zuletzt mit etwas Öl bedecken und fest verschließen.

(Brotaufstrich)

100 g	Postelein
200 ml	Rapsöl
70 g	Parmesan
40 g	geröstete Mandeln
2 Prisen	Salz

Schokoladenkuchen mit Roter Bete

Die Rote Bete 1 Stunde mit Schale kochen, abkühlen lassen und schälen. Dann grob raspeln und zur Seite stellen.

Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen und zur Seite stellen. Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und zur Seite stellen. Das Eigelb mit Zucker schaumig schlagen und nach und nach das Öl dazugeben. Geschmolzene Schokolade, Mehl mit Weinsteinbackpulver und Vanille nach und nach dazugeben. Die Rote Bete und den Eischnee unterheben.

Eine runde Kuchenform von 20 cm Durchmesser einfetten und bemehlen. Anschließend den Teig eingießen. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Kuchen 45 Minuten backen.

Die Zutaten für den Guss über einem Wasserbad schmelzen lassen und gut verrühren. Wenn der Kuchen abgekühlt ist, den Guss darauf pinseln und 20 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen. Jetzt kann der Kuchen mit Schokoraspeln, Blumenblüten und dem Rote Bete-Pulver dekoriert werden.

Die Zutaten für die Creme mit dem Abrieb von einer Zitrone mit einem Handmixer verrühren und mit Rote Bete-Pulver einfärben. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Dessert

(Rezept für 1 Kuchen)

Zutaten Schokoladenkuchen:

400 g	Rote Bete
75 g	dunkle Schokolade
100 g	Zucker
300 ml	Öl, neutrales
3	Ei
125 g	Dinkelmehl VK
½ TL	Backpulver
¼ TL	Vanillepulver
	Rote Bete-Pulver
	Blüten, essbare
	Schokoladenraspel

Zutaten für den Guss:

30 g	Kokosöl
20 g	Kakaopulver
2 EL	Ahornsirup
¼ TL	Vanillepulver

Zutaten für die Frischkäse-Zitronen-Creme:

100 g	Butter, weiche
200 g	Frischkäse
100 g	Puderzucker
1	Zitrone
etwas	Rote Bete-Pulver zum Einfärben

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste