

Orangen – Möhrensuppe

Die Zutaten fein würfeln, die Möhren grob. Sonnenblumenöl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer kurz andünsten, Möhren und Peperoni zufügen und einige Minuten weiterdünsten.
Gewürze und Brühe zufügen, dann ca. 25 Minuten kochen lassen.
Dann Kokosmilch und Orangensaft zugießen, pürieren, passieren und Crème fraîche dazu. Zum Schluss abschmecken.

(Rezept für 4 Personen)

3	Schalotten
2	Knoblauchzehen
40 g	Ingwer, frisch
1 kg	Möhren
1	Peperoni, rote
4 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Currypulver
	Salz und Pfeffer
	Orangenabrieb
etwas	Zucker
1 Liter	Hühner- oder Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch
100 ml	Orangensaft
150 g	Crème fraîche

Eichblattsalat mit Orangenschnitzen und Datteln

Den Salat gut waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
Die Pinienkerne rösten.
Aus Zitronensaft, Orangensaft, Pfeffer und Zucker ein Dressing rühren. Den Salat auf Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln.
Mit den Orangenfilets belegen, die gehackten Datteln und die gerösteten Pinienkerne darüber streuen.

(Rezept für 4 Personen)

1 Kopf	Eichblattsalat
½	Zitrone, Saft davon
60 ml	Orangensaft
	Pfeffer
15 g	Zucker
3	filetierte Orangen
100 g	Datteln
50 g	Pinienkerne

Süßkartoffel-Aufstrich

Süßkartoffeln und Apfel waschen. Süßkartoffel schälen, den Apfel entkernen und beides in grobe Stücke schneiden. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken
Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Apfel sowie Süßkartoffel darin 3 Minuten anbraten.
Tomatenmark zufügen, kurz mitbraten, dann alles mit Apfelessig sowie Gemüsebrühe ablöschen, Deckel auflegen und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffelstückchen weich sind
In der Zwischenzeit Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann umfüllen und beiseitestellen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen und den Rest fein hacken. Gekochte Süßkartoffel- und Apfelstücke sowie verbliebene Gemüsebrühe ohne Deckel kurz ausdampfen lassen, dann gehackte Petersilie sowie Sonnenblumenkerne zufügen und alles zu einem homogenen Aufstrich pürieren. Süßkartoffel-Aufstrich mit Salz, Pfeffer sowie ggf. weiterem Apfelessig abschmecken, mit zurückbehaltener Petersilie garnieren.

(Brotaufstrich)

400g	Süßkartoffeln
1 kleiner	Apfel
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Apfelessig
150 ml	Gemüsebrühe
30 g	Sonnenblumenkerne
ne	
½ Bd	Petersilie
	Salz, Pfeffer

Brokkoli-Blätterteig-Strudel

Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und etwa 5 min. bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und würfeln und den Kochschinken in kleine Stückchen schneiden. Mit dem fertig gegarten Brokkoli vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Blätterteig darauf ausrollen. Die Brokkoli-Schinken-Zwiebel-Mischung so darauf verteilen, dass sich der Strudel später leicht zuklappen lässt und der Teig nicht durch "Überfüllung" reißt.

Eier, Crème fraîche und den Gratinkäse in einer Schüssel verrühren und mit Pfeffer und großzügig Kräutersalz würzen. Über der Brokkoli-Mischung verteilen (es darf viel Flüssigkeit auf dem Blätterteig sein, sobald es aber das ganze Blech überschwemmt, lieber etwas von der Eier-Mischung weglassen!). Den Strudel einrollen, dabei besonders an den beiden Enden gut festdrücken. Mit verquirltem Ei bestreichen.

Auf der mittleren Schiene des heißen Backofens etwa 15 min. bei 200 °C Umluft goldbraun backen.

(Rezept für 4 Personen)

- | | |
|---------|---------------|
| 1 | Brokkoli |
| 1 kl. | Zwiebel |
| 5 Schbn | Kochschinken |
| 1 Rolle | Blätterteig |
| 2 | Eier |
| 100g | Crème fraîche |
| etwas | Gratinkäse |
| | Kräutersalz |
| | Pfeffer |
| 1 | Ei, verquirlt |

Gefüllte Süßkartoffeln mit Kichererbsen und Ziegenkäse

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln halbieren und mit Öl bepinseln. Auf ein Blech legen und etwa 45 Minuten im Ofen backen, bis sie ganz gar sind.

Anschließend mit einem Löffel eine Mulde in jede Kartoffelhälfte drücken oder ein wenig vom Inneren Herausschaben. Salzen und pfeffern. Mit Kichererbsen und zerkrümeltem Käse befüllen. Nochmals für etwa 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse geschmolzen ist.

Vor dem Servieren mit Thymian garnieren.

(Rezept für 4 Personen)

- | | |
|-------|----------------------------|
| 2 | Süßkartoffeln |
| 2 EL | Oliveöl |
| 4 EL | Kichererbsen, küchenfertig |
| 60 g | Ziegenkäse |
| etwas | Thymian |
| n. B. | Salz und Pfeffer |

Kiwi-Dessert

Die Kiwi schälen, in kleine Stücke schneiden, evtl. den harten Strunk entfernen. 3-4 Melisseblättchen in Streifen schneiden.

Die Hälfte der Kiwi mit dem Apfelsaft pürieren. Den Zucker hinzugeben. Dann die Speisestärke in einem Becher mit 4-5 EL kaltem Wasser glatt rühren und in das Fruchtピューree einrühren. Aufkochen lassen. Restliche Kiwi und die Melisse unter die Grütze heben. Die Grütze in Gläser füllen, mit restlichen Melisseblättchen dekorieren.

Für die Vanillesauce das Saucenpulver mit etwas kalter Milch anrühren. Die restliche Milch kochen und das angerührte Saucenpulver einrühren. Unter Rühren aufkochen lassen, dann abkühlen lassen. Zur Grütze servieren.

Dessert

(Rezept für 4 Personen)

- | | |
|----------|------------------|
| 6 | Kiwi |
| 8 Blt. | Zitronenmelisse, |
| 250 ml | Apfelsaft |
| 4 EL | Zucker |
| 2 EL. | Speisestärke |
| 1/2 Pck. | Vanillepudding |
| 500 ml | Milch |
| 4 EL | Wasser |

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste