

Rübchen - Eintopf

Das Gemüse schälen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und zerkleinern.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Sobald es anfängt Farbe zu nehmen, die Zwiebeln hinzufügen und so lange weiterbraten, bis das Hackfleisch fast braun ist.

Jetzt den Knoblauch, das Tomatenmark, die Kartoffeln und die Möhren zugeben. Kurz mitschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Lorbeerblatt, Kümmel, Majoran und Muskat zugeben. Aufkochen lassen und etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln.

Die Rübchen zugeben und in weiteren 10 Minuten bissfest garen - dann sollten auch die Möhren und Kartoffeln weich sein. Das Paprikapulver, den Zucker und den Schmelzkäse zufügen und unter mehrmaligem Umrühren auflösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecke.

(Rezept für 5 Personen)

500 g Hackfleisch
 ca. 350g Rübchen
 2 Möhren
 3 m.-gr. Kartoffel (fk)
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Tomatenmark
 1 ½ Liter Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
 200 g Schmelzkäse mit Kräutern
 ½ TL Kümmel
 1 TL Majoran,
 1 EL Paprikapulver, edelsüß
 1 Lorbeerblatt
 Muskat
 1 Prise Zucker
 Salz und Pfeffer

Fenchel-Orangen-Salat

Den Fenchel vom Strunk befreien und hobeln. Die Orange schälen, zerteilen und in kleine Stücke schneiden.

Beides in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermischen. Mit Kräutersalz abschmecken und mit Fenchelgrün bestreuen.

Wer mag, kann noch gehackte Walnüsse darüber geben.

(Rezept für 2 Personen)

1 Fenchelknolle
 1 Orange
 1 EL Olivenöl
 Kräutersalz
 n. B. Walnüsse

Spaghetti al finocchio

Fenchel waschen, in feine Scheiben oder Raspel mit etwa 2 - 3 mm Stärke zerschneiden. Das Fenchelgrün für die Dekoration beiseite legen.

Den Fenchel in der Butter bei mäßiger Hitze für 10 - 15 Minuten dünsten. Eine Prise Salz (vorzugsweise Meersalz) zufügen. Kurz vor Garende die Knoblauchzehe feinst zerteilen und zufügen.

Währenddessen die Spaghetti (es eignen sich auch breitere Formate) nach Zubereitungsanleitung bissfest garen.

Spaghetti auf den Tellern anrichten, den gedünsteten Fenchel darüber geben. Mit dem Fenchelgrün dekorieren. Nach Belieben noch mit weißem Pfeffer würzen.

(Rezept für 4 Personen)

400 g Spaghetti
 60 g Butter
 300 g Fenchel
 1 m.-gr. Knoblauchzehe
 n. B. Salz und Pfeffer

Spitzkohl mit Eiern in feiner Senfsauce

Zunächst die Eier hart kochen. Danach das Wasser abgießen und die Eier im geschlossenen Topf lassen.

Parallel dazu den Spitzkohl säubern und vierteln. Den unteren harten Strunk ein wenig kürzen. Die Gemüsebrühe in einem großen Topf aufsetzen und zum leichten Köcheln bringen. Den Spitzkohl einlegen und bei geringer Hitze in 13 Minuten gar kochen.

Ca. 100 ml Gemüsebrühe vom Sud für die Senfsauce abmessen. Den Spitzkohl warm stellen. Die Essiggurken in kleine Würfel schneiden.

Für die Senfsauce in einem kleinen Topf bei geringer Hitze die Gemüsebrühe mit dem Eigelb und dem Senf ordentlich aufschlagen. Den Frischkäse und etwas Margarine oder Butter hinzugeben. Mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die fein gehackten Kräuter nicht vergessen.

Den Spitzkohl abtropfen lassen und mit den Eiern und der Sauce anrichten. Die Gurkenwürfel darüber streuen.

Dazu Kartoffelpüree oder kleine Frühkartoffeln reichen.

(Rezept für 2 Personen)

- 1 m.-gr. Spitzkohl
- 6 Eier
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Essiggurken
- Für die Sauce:
- 100 ml Gemüsebrühe vom Sud des Kohls
- 2 EL Senf
- 4 Eigelb
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 30 g Margarine
- 3 EL Frischkäse
- 1 EL Sahneerrettich
- Kräuter, z. B. Zitronenmelisse oder Estragon

Apfel-Karotten-Marmelade

Karotten in kleine Stücke schneiden, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und weichkochen (ca. 25-30 Minuten).

Das Wasser abseihen, die kleingeschnittenen Apfelwürfel und den Orangensaft dazugeben. Aufkochen und solange köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind, danach das Ganze mit dem Mixstab passieren.

Ingwerpulver und Gelierzucker unterrühren, ca. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen und noch heiß in Gläser einfüllen.

(Brotaufstrich)

- 50 g Äpfel
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 1 TL Ingwerpulver
- 200 g Karotten
- 450 g Orangensaft

Dattel - Bananen - Dessert

Die Bananen in Scheiben schneiden. Die Datteln entkernen und halbieren. In eine Schüssel immer abwechselnd eine Schicht Banane und eine Schicht Datteln legen.

Die Sahne halbsteif schlagen, evtl. eine Prise Salz zugeben. Die Sahne über das Obst gießen. Das Dessert muss über Nacht im Kühlschrank ziehen.

Die Sahne wird von dem Obst aufgenommen und gibt ihm eine weiche klebrige Konsistenz.

*Dessert
(Rezept für 8 Personen)*

- 5 Bananen
- 500 g Datteln
- 400 ml Sahne
- 1 Prise Salz

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste