

17 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

<p style="text-align: center;">Möhren-Fenchel-Suppe</p> <p>Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.</p> <p>Den Fenchel putzen, waschen und in etwas dickere Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Fenchel und Möhren mit den Thymianzweigen und dem Knoblauch auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und ca. 35 bis 45 Minuten backen.</p> <p>Die Zwiebel grob hacken, in einem Topf in etwas Öl anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln. Das gebackene Gemüse zugeben, Die Knoblauchzehen zuvor schälen und die Thymianzweige entfernen.</p> <p>Die Suppe pürieren. Evtl. zusätzlich Gemüsebrühe zugeben und abschmecken.</p> <p>Portionsweise mit jeweils einem Esslöffel Joghurt, garniert mit Fenchelsamen, Thymianblättchen und Möhrenstreifen servieren.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 4 Personen)</i></p> <p>500 g Fenchel 500 g Möhren 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen, ungeschält 6 kleine Thymianzweige Salz und Pfeffer etwas Olivenöl 1 Liter Gemüsebrühe 4 EL griechischer Joghurt, <u>Zum Garnieren:</u> 1 TL Fenchelsamen, geröstet 1 TL frische Thymianblättchen, Möhre, in feine Streifen geschnitten</p>
<p style="text-align: center;">Feldsalat mit karamellisierten Apfelscheiben</p> <p>Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.</p> <p>Den Apfel waschen, mit einem Apfelausstecher vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Im Bratfett auf beiden Seiten anbraten. Den Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen.</p> <p>Himbeeren auftauen. Die Schalotte fein hacken.</p> <p>Für das Dressing Honig, Himbeeressig, Salz und Pfeffer gut verrühren. Das Walnussöl in dünnem Strahl mit dem Schneebesen unterschlagen. Himbeeren und Schalotten unterziehen.</p> <p>Den Feldsalat in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette mischen. Auf Tellern anrichten und mit den Apfelscheiben, den Walnüssen und dem Schinken anrichten.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 4 Personen)</i></p> <p>200 g Feldsalat 30 g Walnüsse 1 Apfel, roter 1 EL Zucker 2 EL Himbeeren, TK 1 Schalotte 1 EL Honig 2 EL Himbeeressig Salz und Pfeffer 3 EL Walnussöl</p>
<p style="text-align: center;">Blumenkohl in der Kräuterkruste</p> <p>Den Blumenkohl in Röschen schneiden und 15 Minuten in leicht gesalzenem Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft kochen. Dann den Blumenkohl in eine Auflaufform setzen.</p> <p>Für die Kruste das Brot in kleine Würfel schneiden. Dann Knoblauch und Petersilie fein schneiden, Margarine bzw. Butter dazugeben und gut verarbeiten, nach Belieben salzen und pfeffern.</p> <p>Dann die Masse auf den Blumenkohl setzen und bei 220 °C für zwei Minuten in den Backofen geben.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 2 Personen)</i></p> <p>1 kleiner Blumenkohl, ca. 500 g n. B. Meersalz ½ TL Zitronensaft 4 Scheibe/n Brot ½ Knoblauchzehe ½ Bund Petersilie, glatt 40 g Margarine oder Butter, vegan n. B. Pfeffer</p>

Spitzkohl - Auflauf

Das Hackfleisch (für die vegetarische Variante Sojahack) im Öl mit Zwiebel und Knoblauch gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. Im Bratfett den kleingeschnittenen Spitzkohl 5 Minuten dünsten und mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Worcestersauce abschmecken. In einem Topf aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze bereiten. Diese mit Milch und Brühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Schmelzkäse und Frischkäse darin auflösen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. In einer Auflaufform geschnittene Kartoffeln, Hackfleisch und Spitzkohl schichten. Mit der Sauce übergießen und Parmesan drüberstreuen. Bei 200 Grad 20 Minuten im Ofen backen.

(Rezept für 4 Personen)

500 g	gekochte Kartoffeln
350 g	Hackfleisch
20 ml	Öl
1	gehackte Zwiebel
2 Zehe	Knoblauch
	Salz und Pfeffer
½	Spitzkohl
	Tabasco
	Worcestersauce
	Salz und Pfeffer
20 g	Butter
20 g	Mehl
100 ml	Milch
300 ml	Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver
	Parmesan

Brotaufstrich mit Kichererbsen und Kresse

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit den anderen Zutaten mischen. Alles zusammen pürieren und kaltstellen.

(Brotaufstrich)

1 kl. Dose	Kichererbsen
½ Käst.	Kresse
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Senf
2 EL	Honig
1 ½ EL	Currypulver
1 EL	Basilikum
1 EL	Chiliflocken
1 Stück	Ingwerwurzel,
	frisch, ca. daumennagelgroß
etwas	Sojasauce
etwas	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Bratapfelschmarrn

Für die Füllung die Zutaten miteinander vermischen und mindestens 3 Stunden, oder auch über Nacht, ziehen lassen.

Für den Teig die Eier trennen. Mehl, Milch, Eigelb, Zucker und Salz miteinander verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Butter in der Pfanne zerlassen, mit einer Suppenkelle Teig in die Pfanne geben. Ca. 1 - 2 EL Füllung auf den Teig geben, anbacken lassen und wenden. Die 2. Seite anbacken lassen, den Teig mit dem Bratenwender grob zerstückeln. Die Stücke aus der Pfanne nehmen und den restlichen Teig in der gleichen Art und Weise braten, bis die Teigmasse und die Füllung aufgebraucht sind.

Wenn alles fertig gebraten ist, nochmals die Stücke in Butter braten, auf einen großen Teller geben und Puderzucker darüber geben.

Dazu eine Vanillesauce reichen.

(Dessert für 8 Personen)

Für die Füllung:

175 g	Äpfel, klein gewürfelt
75 g	Sultaninen
40 g	Walnüsse, gehackte
25 g	Mandeln, gehackte
1 EL	Zucker, brauner
1 EL	Bourbon-Vanillezucker
1 TL	Zimt
4 cl	Rum
6 cl	Amaretto

Für den Teig:

250 g	Mehl
380 ml	Milch
4 EL	Zucker
4	Eier
1 Prise	Salz
	Butter zum Braten

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste