

17 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

Luxemburger Zwiebelsuppe

Zwiebeln klein schneiden, in der Butter hellgelb rösten und dann mit Mehl bestäuben und braun werden lassen, dann Brühe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und weich kochen.

Das in dünne Scheiben geschnittene Brot, den geriebenen Käse (1EL pro Person) und etwas Sahne in eine Schüssel geben. Die Zwiebelsuppe darüber geben. Wer die Zwiebelstücke nicht mag, kann die Brühe auch passieren.

(Rezept für 4 Personen)

40 g Butter oder Margarine
6 kleine Zwiebeln
30 g Mehl
1 ½ Liter Brühe
Salz
100 g Brot
Emmentaler
Sahne
Pfeffer

Rotkohlsalat mit Feta und Datteln

Den Rotkohl in feine Streifen und die Datteln in Stücke schneiden. Den Feta-Käse zerkrümeln. Den Sesam ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Olivenöl, Zitronensaft, Chiliflocken und Salz in eine kleine Schüssel geben und ein Dressing herstellen. Die Rotkohlstreifen mit den Datteln und dem Dressing verrühren.

Auf Tellern anrichten. Mit Feta-Käse, Petersilie und dem Sesam garnieren.

(Rezept für 4 Personen)

1 kl. Rotkohl
150 g Datteln, getrocknet
100 g Feta-Käse
Für das Dressing:
3 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 TL, gestr. Chiliflocken
n. B. Salz
Zum Garnieren:
2 EL Petersilie, gehackt
1 EL Sesam

Schafskäsekörbchen mit Kresse

Einen Mürbeteig aus Mehl, 1 Ei, Butter und Salz herstellen und 30 Minuten kühl stellen. Dann dünn ausrollen und damit kleine hohe gefettete Förmchen auslegen. Die Körbchen ca. 25 Minuten bei 170°C goldbraun vorbacken.

Die restlichen 2 Eier trennen. Die Kresse waschen und ohne Stiel abschneiden (geht am besten mit einer sauberen Schere). Den Käse möglichst klein würfeln und mit dem Eigelb mischen, mit Pfeffer würzen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Käsemasse ziehen, die Kresse vorsichtig unterheben. Die Masse auf die Körbchen verteilen und die Törtchen kurz, bis die Eier gestockt sind, backen (ca. 10 Minuten bei 170°C).

(Rezept für 6 Personen)

150 g Mehl
3 Eier
65 g Butter
½ TL Salz
2 Kisten Kresse
150 g Schafskäse
Pfeffer

Zwiebelfrittata mit Olivenpesto

Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Den Käse einrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

Die Kapern und Oliven abtropfen lassen, die Knoblauchzehe schälen. Alles mit der Limettenschale und 1-2 EL Olivenöl im Mixer grob hacken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelringe darin weich dünsten. Die Temperatur herunterschalten und die Eimischung hinzufügen. Von einer Seite goldbraun braten, dann wenden und von der anderen Seite braten.

Die Zwiebelfrittata auf eine Platte geben, in vier Stücke schneiden und mit etwas Olivenpesto auf Tellern anrichten.

(Rezept für 4 Personen)

6 Eier
100 g Parmesan, gerieben
Salz und Pfeffer
1 m.-gr. Zwiebel
2 EL Olivenöl
200 g Oliven ohne Stein
1 EL Kapern
1 Zehe Knoblauch
¼ Limette,
abgeriebene Schale

17 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

<p style="text-align: center;">Zucchini-Kartoffel-Pfanne</p> <p>Die Kartoffeln kochen und abkühlen lassen oder Kartoffeln vom Vortag verwenden. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.</p> <p>Das Öl in beschichteter Pfanne erhitzen, das Gemüse nach Festigkeit zugeben (z. B. erst Möhren, dann Zucchini, dann Paprika). Was am längsten braucht, um zu garen, zuerst in die Pfanne geben.</p> <p>Sobald das Gemüse mit Biss (al dente) gebraten ist, die Kartoffeln dazugeben und nach Geschmack würzen. Nach Belieben können gern noch Kräuter hinzugegeben werden.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 2 Personen)</i></p> <p>500 g Zucchini, gewürfelt 500 g Kartoffel(n) 1 TL Öl Salz, Pfeffer Curry n. B. Kräuter nach Wahl, frisch oder getrocknet n. B. Gemüse nach Wahl (z.B. Karotten, Aubergine, Paprika, Blumenkohl, Brokkoli)</p>
<p style="text-align: center;">Brokkoli-Möhren Pasta</p> <p>Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Die Möhren in Wasser bissfest garen.</p> <p>Zwiebeln und Knoblauch anbraten, dann die Brokkoliröschen dazugeben und kurz mitbraten. Etwas Wasser dazugeben und ca 5 Minuten köcheln lassen. Möhren in Scheiben schneiden und dazugeben.</p> <p>Mit der Hafersahne ablöschen. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen und nochmal kurz köcheln lassen. Die Nudel dazugeben und unterrühren.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 4 Personen)</i> <i>Vegan</i></p> <p>500 g Vollkornnudeln 300 g Brokkoliröschen 4 kleine Möhre(n) 1 Zwiebel(n) 2 kleine Knoblauchzehe(n) 250 ml Hafer-Cuisine etwas Salz und Pfeffer etwas Currypulver</p>
<p style="text-align: center;">Zucchini-Kartoffel-Pfanne</p> <p>Die Kartoffeln kochen und abkühlen lassen oder Kartoffeln vom Vortag verwenden. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.</p> <p>Das Öl in beschichteter Pfanne erhitzen, das Gemüse nach Festigkeit zugeben (z. B. erst Möhren, dann Zucchini, dann Paprika). Was am längsten braucht, um zu garen, zuerst in die Pfanne geben.</p> <p>Sobald das Gemüse mit Biss (al dente) gebraten ist, die Kartoffeln dazugeben und nach Geschmack würzen. Nach Belieben können gern noch Kräuter hinzugegeben werden.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 2 Personen)</i></p> <p>500 g Zucchini, gewürfelt 500 g Kartoffel(n) 1 TL Öl Salz, Pfeffer Curry n. B. Kräuter nach Wahl, frisch oder getrocknet n. B. Gemüse nach Wahl (z.B. Karotten, Aubergine, Paprika, Blumenkohl, Brokkoli)</p>
<p style="text-align: center;">Apfeldessert mit Mascarponecreme</p> <p>Äpfel schälen und in dünne Spalten schneiden. Apfelsaft oder Wein mit Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale aufkochen lassen, die Apfelspalten hineingeben und bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen. In eine Schüssel füllen.</p> <p>Mascarpone mit Quark, Puderzucker und Milch verrühren. Die Creme auf die Apfelspalten verteilen.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Dessert für 8 Personen)</i></p> <p>750 g Äpfel 50 ml Apfelsaft oder Weißwein 1 Pck. Vanillezucker 30 g Zucker ½ Zitrone (geriebene Schale) 250 g Mascarpone 250 g Quark 3 EL Puderzucker 125 ml Milch, (bis 250 ml)</p>

Guten Appetit
wünscht Ihnen
das Team von der Biokiste