

Lauch-Kartoffel- Erdnuss Suppe

Den Tofu würfeln, mit Saté- und Sojasoße vermischen und zur Seite stellen. Dann die Chilischote hacken, den Lauch putzen. Den Lauch in halbe Ringe schneiden, die dunkelgrünen Teile können auch verwendet werden.

Die Margarine in einem Topf zerlassen, Lauch und Chili hinzufügen und unter Rühren anbraten. Währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zum Lauch geben und ca. 10 Minuten anbraten.

Nun erstmal die Hälfte der Gemüsebrühe angießen, damit es nicht zu flüssig wird, und 10 Minuten kochen. Wenn die Kartoffeln weich genug sind, alles mit einem Pürierstab zerkleinern und den Tofu dazugeben. Noch mal aufkochen, bei Bedarf zusätzlich Brühe hinzufügen. Nun mit Tabasco, Pfeffer und Salz abschmecken.

(Rezept für 4 Personen)

2 Stange Lauch (große Stangen)
 8 m.-große Kartoffeln
 1 Chilischote
 400 g Tofu
 100 ml Satésauce
 3 EL Sojasaucе
 1 Liter Gemüsebrühe
 1 EL Margarine
 Tabasco
 Salz und Pfeffer

Staudensellerie-Quinoa-Salat mit Zitronenmelisse

Butterkäse in kleine Würfelchen schneiden..

Quinoa mit der 2,5 fachen Menge an Wasser und der Gemüsebrühen im Kochtopf 15 Minuten garen lassen.

Derweil Apfel und Sellerie in kleine Stücke schneiden. Mit dem Apfel beginnen und gleich mit dem Zitronensaft benetzen. Der Sellerie sollte nach Möglichkeit in noch feinere Stückchen als der Apfel geschnitten werden, da er etwas härter ist. Das Grün und den "Kopf" vom Sellerie in feine Streifchen schneiden. Das Dressing und fertige, aber etwas abgekühlte Quinoa untermischen. Dann Käse nach Belieben dazugeben.

Von den Zitronenmelisseblättchen das Stielchen entfernen. Die Blättchen in grobe Stücke zupfen und unter den Salat heben.

(Rezept für 2 Personen)

100 ml Quinoa
 250 ml Wasser
 Gemüsebrühe für 250 ml
 1 gr. Apfel, rot
 1 Stiel Staudensellerie
 2 - 3 TL Zucker
 Zitronensaft
 30 Zitronenmelisseblätter
 3 - 4 EL Joghurt Dressing
 n. B. Butterkäse

Quiche mit Rote Bete und Ziegenfrischkäse

Die Rote Bete waschen und in Salzwasser ca. 30 Minuten bissfest kochen. Abkühlen lassen und schälen.

Aus den Zutaten für den Teig einen glatten Mürbeteig zubereiten.

Den Teig auf etwas Mehl ausrollen in die Form geben . Den Rand dabei etwa 3 cm hochziehen und gut festdrücken. Die Formen leicht mit Öl einfetten.

Den Teig in der Form mindestens 45 Minuten kühl stellen.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

In der Zwischenzeit die Rote Bete grob raspeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ziegenfrischkäse und die Eier mit der Milch cremig rühren und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse soll recht dünnflüssig sein.

Die Rote Bete gleichmäßig in der Form verteilen und mit der Käse-Ei-Milch-Mischung übergießen.

Auf der untersten Schiene ca. 40 min backen. Die Quiche ist fertig, wenn die Käse-Ei-Milch-Masse fest und der Teig schön goldbraun geworden ist.

Vor dem Anschneiden noch einige Minuten ruhen lassen.

(Rezept für 4 Personen)

Für den Teig:

200 g Mehl, 405
 1 Ei (Größe M)
 1 Prise Salz
 5 EL Milch
 80 g Butter, kalt

Für den Belag:

3 m.-große Rote Bete
 100 g Ziegenfrischkäse,
 2 Eier (Größe M)
 ca. 150 ml Milch
 Salz und Pfeffer

17 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

<p style="text-align: center;">Gefüllte Paprika mit roten Linsen und Möhren</p> <p>In einem kleinen Topf knapp 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Linsen dazugeben und die Hitze ein wenig reduzieren. Höchstens 10 Minuten kochen lassen, da die Linsen sonst zu matschig werden. In der Zwischenzeit die Möhre schälen, in kleine Würfel schneiden und den Rosmarin fein hacken.</p> <p>Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, Möhrenwürfel und Rosmarin ca. 5 Minuten darin braten. Die Knoblauchzehe schälen und zu den Möhren pressen. Die passierten Tomaten und das Tomatenmark ebenfalls dazugeben und alles gut verrühren. Die gekochten Linsen hinzufügen und alles weitere 5 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.</p> <p>Die Paprikaschoten waschen, längs aufschneiden, entkernen und in eine flache Auflaufform legen. Mit der Linsenmischung füllen. Optional mit geriebenem Emmentaler bestreuen.</p> <p>Im auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen ca. 15 - 20 Minuten auf der mittleren Schiene überbacken.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 2 Personen)</i></p> <p>2 Paprika, rot 100 g Linsen, rote 1 große Möhre 1 TL Olivenöl 1 TL Rosmarin 1 Knoblauchzehe 150 ml Tomaten, passierte 1 geh. TL Tomatenmark 1 TL Balsamico Salz und Pfeffer</p>
<p style="text-align: center;">Möhrenpüree mit Kokosmilch</p> <p>Die in Scheiben geschnittenen Möhren in etwas Wasser gar dünsten, je nach Stärke der Scheiben dauert das ca. 15 Minuten. Die Kokosmilch und das Nussmus dazu geben und alles mit einem Pürierstab zerkleinern. Mit Zitronensalz abschmecken und die Petersilie dazugeben.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 2 Personen)</i></p> <p>600 g Möhren etwas Wasser 100 ml Kokosmilch 2 EL Haselnussmus etwas Zitronensalz) 1 EL Petersilie,</p>
<p style="text-align: center;">Brotaufstrich aus Sellerieblättern</p> <p>Die Blätter (evtl. grob vorgehackt) mit dem Salz und dem Öl fein pürieren. Unter das creme fraiche rühren.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Brotaufstrich)</i></p> <p>100 g Selleriegrün (von Schnittsellerie, Knollensellerie oder Stangensellerie) 10 g Salz 50 ml Öl 200g creme fraiche</p>
<p style="text-align: center;">Buttermilch-Quark-Creme mit Kumquats</p> <p>Den Quark mit der Buttermilch, dem Zimt und dem Honig verrühren und in eine Schüssel füllen, kurz in den Kühlschrank stellen.</p> <p>Die Kumquats in 2 mm breite Scheibchen schneiden, in einen kleinen Kochtopf geben. Den Saft einer halben Orange dazugeben, den Zucker und das Vanillemark dazugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten unter Rühren leicht köcheln lassen. Der Saft wird dann etwas fester und die Kumquats leicht durchsichtig und weich. Danach vom Herd nehmen und den kleinen Topf in einem kalten Wasserbad abkühlen lassen. Sobald die Masse abgekühlt ist, auf die Buttermilch-Quark-Masse geben und genießen.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Dessert für 2 Personen)</i></p> <p>200 g Magerquark 100 ml Buttermilch 2 Msp. Zimt 1 TL Honig 8 Kumquats 1 Orangen 4 Msp. Vanillemark 2 TL Zucker</p>

Guten Appetit
wünscht Ihnen
das Team von der Biokiste