

### Scharfe Curry-Maiscremesuppe mit grüner Paprika

Paprika waschen, Strunk, Kerngehäuse und weiße Innenhäute entfernen und die Paprika dann in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin in etwa 5 - 6 Minuten bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Hitze erhöhen und den abgetropften Mais zusammen mit den Kartoffelwürfeln dazugeben und etwa 4 Minuten unter Rühren braten. Die Chilistücke hinzugeben und kurz mitbraten. Mit dem Currypulver bestreuen, umrühren und einige Sekunden anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Paprikastücke darin in 5 Minuten leicht anrösten. Die Sojasauce und den Ahornsirup hinzufügen

Die frische Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Die gegarte Suppe vom Herd nehmen und ggf. pro Portion 1 Teelöffel Maiskörner für die Garnitur herausnehmen und beiseitestellen. Die Suppe dann mit dem Mixstab fein pürieren. Danach die Milch und die Crème fraîche hinzufügen und noch einmal mixen. Die Suppe wieder auf den Herd stellen und die vorher angerösteten Paprikawürfel hinzugeben. Weißweinessig, gemahlene Koriander und das Bohnenkraut ebenfalls hinzufügen, die Suppe noch einmal aufkochen lassen und 3 - 4 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Mit den ganzen Maiskörnern und der frischen Petersilie garnieren.

(Rezept für 3 Personen)

400 g	Maiskörner aus dem Glas
1	grüne Paprika
100 g	Kartoffeln, vfk
1 m.-gr.	Zwiebel
etwas	Chili
500 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Milch
100 g	Crème fraîche
30 g	Butter
4 TL	Weißweinessig
2 TL	Bohnenkraut, getrocknet
1 TL	Currypulver
1 TL	Korianderpulver
1 TL	Olivenöl
n. B.	Salz und Pfeffer
2 TL	Sojasauce
1 TL	Ahornsirup
¼ TL	Paprikapulver, geräuchertes
etwas	frische Petersilie
	Maiskörner

### Spitzkohlsalat mit Paprika und Mandarinen

Den geputzten Spitzkohl in feine Streifen schneiden, in einer ausreichend großen Schüssel mit etwas Salz bestreuen und mit den Händen durchkneten.

Die Paprikahälften längs halbieren oder dritteln und quer in feine Streifen schneiden. Mit dem Spitzkohl mischen.

Die Mandarinen rundum mit einem Messer schälen. Das in den Schalen verbliebene Fruchtfleisch auspressen, es sollten ca. 3 - 4 EL Saft zusammenkommen.

Die Mandarinen in Scheiben schneiden.

Für das Dressing Mandarinsaft, Sojasauce, Öl und Chiliflocken, zusammenrühren und mit den Mandarinscheiben unter den Spitzkohl mischen.

Den Salat gut durchziehen lassen, auf Tellern verteilen und mit gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

(Rezept für 2 Personen)

300 g	Spitzkohl
1	Paprikaschote
2 große	Mandarinen
2 EL	Sojasauce
1 EL	Rapsöl
1 Msp.	Chiliflocken
etwas	Salz
ein paar	Erdnüsse, geröstet, gehackt, gesalzen

### Stangensellerie überbacken

Sellerie putzen, waschen und die Stangen vom Strunk lösen.

Die hellgrünen Blättchen abschneiden und die knackigsten fein hacken.

Die Stangen in Gemüsebrühe 15 Min. garen, abtropfen und in eine Auflaufform legen und mit Zitronensaft beträufeln.

Jetzt die Sahne, den geriebenen Käse und Eier verquirlen, gehackte Sellerieblättchen zugeben. Über den Sellerie gießen.

Bei 200 Grad 15 Min. im Ofen backen.

(Rezept für 4 Personen)

400 g	Stangensellerie
200 ml	Bouillon,
200g	saure Sahne
2-3	Eier
100 g	Käse, Emmentaler
etwas	Zitronensaft

18 Jahre

**Biokiste**  
Hof Kotthausen

BIOKISTE  
  
HOF KOTTHAUSEN

### Spitzkohl-Möhren-Lasagne mit Salbei und Muskat

Den Spitzkohl waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Spitzkohl und Möhren 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, gut abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Gemüse mit Knoblauch und Salbei 5 Minuten in der Butter dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Sauce die Butter schmelzen, nach und nach das Mehl einrühren. Anschließend vorsichtig und unter Rühren die Brühe zugeben. Cremig einkochen lassen, die Sahne zugeben, mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

Lasagneform mit Butter fetten, abwechselnd mit Nudelplatten, Gemüse und Sauce füllen. Mit Sauce abschließen. Mit den beiden Käsesorten bestreuen, etwas Salbei zur Garnitur drüberstreuen (gerne auch frische Salbeiblätter).

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) ca. 15 Minuten backen.

*(Rezept für 4 Personen)*

1	Spitzkohl
500 g	Möhren
1 TL	Salbei, getrocknet
1	Knoblauchzehe
50 g	Butter
1 EL	Butter
2 EL	Mehl
500 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
250 g	Lasagneplatten
2 EL	Parmesan, gerieben
4 EL	Gouda, gerieben
	Salz und Pfeffer
	Muskat
	Butter für die Form

### Brotaufstrich mit Karotten, Feta und Frischkäse

Karotten waschen, schälen und in kleinere Stücke schneiden. Feta evtl. auch zerbröseln.

Alle Zutaten zusammen im Mixer pürieren. Am besten ist es, wenn man zuerst denn weichen Frischkäse und den Feta ins Mixglas macht und die Karotten oben drauf, dann püriert der Mixer leichter.

Die Paste in kleine Schraubgläser füllen und in den Kühlschrank stellen.

*Brotaufstrich*

200 g	Karotte
200 g	Feta-Käse
200 g	Frischkäse
1	Knoblauchzehe
	Salz und Pfeffer
	frische Kräuter

### saftiger Apfelkuchen

Aus der Butter, dem Zucker, den Eiern, dem Backpulver und dem Mehl einen Rührteig herstellen. Die Äpfel in große Stücke schneiden (je nach Größe der Äpfel z. B. Achtelstückchen) und unter den Teig heben. Das Ganze dann in eine gefettete 26er Springform geben und etwas glätten.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze auf der unteren Schiene ca. 50 bis 55 Minuten backen. Nach 45 Minuten mit viel Butter bestreichen und mit ordentlich Zucker oder Zimt-Zucker-Mischung bestreuen.

Falls der Kuchen schon früher braun werden sollte, den Kuchen einfach für die restliche Backzeit mit Backpapier abdecken.

*(1 Kuchen)*

125 g	weiche Butter
125 g	Zucker
3	Eier
½ Pck.	Backpulver
250 g	Mehl
1 ½ kg	Äpfel, geschält + entkernt
	Fett für die Form
	Butter zum Bestreichen
	Zucker und Zimt

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste