

15 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

Süßkartoffel-Suppe mit Birnen

Den Lauch putzen, waschen und nur das Weiße in Ringe schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. 2 Birnen schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Lauchringe in heißem Öl anschwitzen. Die Kartoffelwürfel dazugeben und mit anbraten. Gemüsebrühe angießen. Die Birnenstückchen dazugeben, aufkochen und so lange köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln und Birnen weich sind. Suppe pürieren, Sahne unterrühren und vom Herd nehmen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Übrige Birne waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Suppe in Tellern anrichten und mit Birnenspalten garniert servieren.

(Rezept für 4 Personen)

1 Stange Lauch, mittelgroß
750 g Süßkartoffeln
3 Birnen
1 EL Öl
750 ml Gemüsebrühe
80 ml süße Sahne
Salz und Pfeffer

Babyleaf mit Obst und Balsamico Senf Dressing

Apfel, Birne und Radieschen in kleine Stückchen schneiden und mit dem Salat in eine große Schüssel geben.

Für das Dressing: Honig, Balsamico, Senf, Öl, Joghurt in ein Schraubglas geben, gut durchschütteln und über den Salat gießen, die gehackten Nüsse und klein geschnittene Zwiebel, Petersilie und Schnittlauch darunter mischen, salzen und pfeffern

(Rezept für 2 Personen)

100g Baby Leaf
1 Apfel
1 Birne
1 kleine Zwiebel
50 g Walnüsse
Für das Dressing:
1 EL Honig
2 EL Balsamico
1 EL Senf
1 EL Öl
125 ml Naturjoghurt
Salz und Pfeffer
Schnittlauch, Petersilie

Gebratener Tofu mit Pak Choy- Erdnuss - Kokos – Sauce

Zuerst das Öl in einem Wok stark erhitzen und den in Würfel geschnittenen Tofu darin braten, bis er knusprig und goldbraun ist. Dann aus dem Öl nehmen und zum Entfetten auf Küchenkrepp abtropfen lassen, aufbewahren.

Dann Knoblauch, Sojasprossen, Pak Choy und Erdnüsse in das Öl geben und etwa 2-3 Minuten pfannenrühren, bis das Gemüse leicht zusammenfällt. Sojasauce und Kokosmilch zugeben und ca. weitere 2 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die Chilis und die gebratenen Tofuwürfel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Belegt mit Korianderblättern am besten zu Reis servieren.

(Rezept für 4 Personen)

6 EL Pflanzenöl
250 g Tofu, in dicke Würfel geschnitten
3 Zehen Knoblauch
175 g Sojasprossen
50 g Pak Choy, gehackt
75 g Erdnüsse, geröstet
2 EL Sojasauce, hell
150 ml Kokosmilch
2 Chilischoten
evtl. Koriandergrün,
Salz und Pfeffer

Gefüllte Süßkartoffeln mit Kichererbsen und Ziegenkäse

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln halbieren und mit Öl bepinseln. Auf ein Blech legen und etwa 45 Minuten im Ofen backen, bis sie ganz gar sind.

Anschließend mit einem Löffel eine Mulde in jede Kartoffelhälfte drücken oder ein wenig vom Inneren herausschaben. Salzen und pfeffern. Mit Kichererbsen und zerkrümeltem Käse befüllen. Nochmals für etwa 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse geschmolzen ist.

Vor dem Servieren mit Thymian garnieren.

(Rezept für 4 Personen)

2 Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl
4 EL Kichererbsen i. Glas
60 g Ziegenkäse
etwas Thymian
n. B. Salz und Pfeffer

15 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

<p style="text-align: center;">Kresse-Möhren Puffer mit Joghurtsauce</p> <p>Die Möhren schälen und raspeln oder sehr fein würfeln. Mit den Eiern und dem Mehl vermengen. Die Kresse vom Beet abschneiden und ganz vorsichtig waschen. Gleichmäßig unter die Möhren heben. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken (wirklich kräftig, sonst kommt die Süße der Möhren zu sehr raus). Das Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 9 - 12 Puffer (je nach Größe der Möhren) ausbacken. Pro Seite etwa 4 - 8 Minuten, je nach Dicke der Puffer. Den Joghurt mit dem gepressten Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, extra dazu servieren.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 3 Personen)</i></p> <p>500 g Möhren 3 Eier 6 EL Mehl 1 Kästchen Kresse Salz und Pfeffer Paprikapulver 8 EL Öl zum Braten 400 g Joghurt, fettarmer 3 Zehen Knoblauch</p>
<p style="text-align: center;">Kresse – Pesto</p> <p>Kresse abschneiden. Kresse, den fein geschnittenen Basilikum, den geriebenen Parmesan und gepressten Knoblauch mit Haselnüssen, Zitronensaft und Öl glatt pürieren und mit Salz abschmecken. Zu Nudeln genießen</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 3 Personen)</i></p> <p>1 Kästchen Kresse 1 Bund Basilikum 50 g Parmesan 1 Knoblauchzehe 2 EL gehackte Haselnüsse 1 EL Zitronensaft 80 ml Öl Salz</p>
<p style="text-align: center;">Kürbis - Süßkartoffel - Aufstrich</p> <p>Die Süßkartoffeln und den Kürbis waschen, klein schneiden und weich kochen. Währenddessen die Birne, die Zwiebel und den Knoblauch würfeln und zusammen mit dem Sesam anschwitzen, das Ganze mit Balsamico ablöschen. Alle Zutaten mit einem Esslöffel Sonnenblumenöl pürieren und mit etwas Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitronensaft und Estragon abschmecken und erkalten lassen.</p>	<p style="text-align: right;"><i>Brotaufstrich</i></p> <p>1 kleine Süßkartoffel ½ Kürbis 1 Zehe Knoblauch ½ Birne 1 kleine Zwiebel etwas Salz und Pfeffer etwas Zitronensaft etwas Balsamico bianco etwas Estragon etwas Sesam 1 EL Sonnenblumenöl</p>
<p style="text-align: center;">Apfelmus - Tiramisu</p> <p>Für den Apfelmus: Äpfel waschen, schälen, entkernen und grob würfeln. Mit dem Apfelsaft in einen weiten Topf geben und ca. 10 Minuten kochen. Anschließend noch größere, aber weiche Stücke mit einem Stampfer zerdrücken. Mit Zimt und Vanillezucker abschmecken. Abkühlen lassen. Löffelbiskuits in eine Auflaufform legen und das Apfelmus darauf verteilen. Quark, Mascarpone, Milch und Zucker verrühren. Sahne fast steif schlagen und unterheben. Quarkcreme über das Apfelmus streichen und kühl stellen. Vor dem Servieren mit dem Kakaopulver bestreuen.</p>	<p style="text-align: right;"><i>Dessert</i> (Rezept für 4 Personen)</p> <p>1 kg Äpfel 100 ml Apfelsaft Zimt Vanillezucker 100 g Löffelbiskuits 250 g Quark 250 g Mascarpone 2 EL Milch 100 g Zucker 200 g Sahne etwas Kakaopulver</p>

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste