

18 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

Blumenkohl-Mandel-Suppe

Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen. 2 EL Röschen beiseitelegen. Kartoffel schälen, waschen, würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln.

Zwiebel in einem großen Topf in Pflanzenöl dünsten. Kartoffel und Blumenkohl (bis auf die 2 EL) zugeben, salzen, pfeffern. Mandelmus, Brühe und Sojacuisine einrühren. Alles aufkochen, dann 15 Minuten köcheln lassen.

Zwiebel in einem großen Topf in Pflanzenöl dünsten. Kartoffel und Blumenkohl (bis auf die 2 EL) zugeben, salzen, pfeffern. Mandelmus, Brühe und Sojacreme einrühren. Alles aufkochen, dann 15 Minuten köcheln lassen.

Für das Topping in einer Pfanne im heißen Öl die beiseite gelegten Blumenkohlröschen 10 Minuten braten, salzen und pfeffern. Schinken würfeln. Pumpernickel zerbröseln. Beides mit Mandelblättchen zum Blumenkohl geben, alles 5 Minuten anrösten.

Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Suppe in tiefe Teller verteilen, mit dem Pumpernickel-Mix und Kerbel bestreuen.

(Rezept für 2 Personen)

Für die Suppe:

400g Blumenkohl)
1 Kartoffel
1 Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
Salz und Pfeffer
2 - 3 EL helles ungesüßtes Mandelmus
800 ml Gemüsebrühe
200 g Sojacuisine
2 - 3 EL Öl (z. B. Nussöl)
Muskatnuss
1 - 2 EL Zitronensaft
Kerbel

Für das Topping:

2 - 3 EL Öl (z.B. Nussöl)
60 g Pumpernickel
100 g Mandelblättchen

Rote Bete Frischkost mit Fenchel und Orangen

Die rohe rote Bete und den Apfel grob raffeln. Den Fenchel in feine Streifen schneiden.

Die Orangen, filetieren und würfeln. Die Walnüsse grob hacken.

Rote Bete, Fenchel und Apfel vermengen.

Aus Joghurt, Zitronensaft, Honig, Meerrettich, Öl und Pfeffer eine Marinade herstellen und mit den o.g. Zutaten vermengen. Zum Schluss die Orangwürfel und evtl. den Saft unterheben.

Vor dem Servieren mit den gehackten Walnusskernen bestreuen.

(Rezept für 4 Personen)

300 g Rote Bete
200 g Fenchel
1 Apfel
200 g Orange
2 EL Joghurt
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig
TL Meerrettich
2 EL Rapskernöl
etwas Pfeffer
evtl. Koriander
4 EL Walnüsse

Fenchel - Spaghetti mit Schafskäse, Thymian und schwarzen Oliven

Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen.

Währenddessen den feingehackten Knoblauch und den klein gewürfelten Fenchel in Olivenöl andünsten und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Chili nach Geschmack würzen. Kurz weiterbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und einkochen lassen, bis der Fenchel den gewünschten Biss hat (bei mir ca. 5 Minuten).

Die nur kurz abgetropften, gegarten Spaghetti zusammen mit Schafskäse und den geviertelten Oliven unterheben und gut durchmischen. Auf Wunsch noch mit ein paar frischen Thymianblättchen oder Fenchelgrün (so vorhanden) bestreuen.

(Rezept für 2 Personen)

250 g Spaghetti
1 EL Olivenöl
1 Zehen Knoblauch
1 Knolle Fenchel,
Salz und Pfeffer
Chiliflocken
3 Zweige Thymian,
davon die Blättchen
100 ml Gemüsebrühe
100 g Schafskäse
10 Oliven, schwarze,
Thymian, frischer

18 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

Reis-Zucchini-Bratlinge

Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Es geht auch mit kaltem Reis vom Vortag sehr gut.

Die Zucchini waschen und reiben. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch pressen.

Den Reis mit Zucchini, Ei, Zwiebeln und Knoblauch mischen und kräftig würzen. Das Paniermehl zum Binden zugeben und etwas warten.

Aus dem Teig ca. 6 Frikadellen formen und in einer Pfanne mit heißem Öl braten.

(Rezept für 6 „Frikadellen“)

300ml Reis, ungekocht
1 Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Ei
1 EL Paniermehl
1 TL Brühe
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
Öl zum Braten

Avocadoaufstrich

Von der Avocado den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

Anschließend das Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln und im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

Danach die Zwiebel schälen, fein hacken und zusammen mit dem ebenfalls geschälten und fein gehackten Knoblauch unterheben.

Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und im Kühlschrank 1 Stunde ziehen lassen.

Brotaufstrich

2 Stk Avocados
1 Stk Zitrone
1 Stk Zwiebel
4 Stk Knoblauchzehen
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz

Apfelrosen-Muffins

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) heizen. Die 12 Mulden des Muffin-Blechs buttern (¼ EL Butter). Marzipan reiben, mit Ei und Salz verrühren. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Apfelhälften in sehr dünne Scheiben hobeln (oder schneiden). Sofort in eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft legen. Apfelscheiben abtropfen lassen.

Blätterteig auseinanderrollen und so auf ein Brett legen, dass die kurzen Seiten oben und unten sind. Teig jeweils in 6 breite Streifen schneiden. 1 EL Butter zerlassen. Die Teigstreifen mit Butter bepinseln. Mit gemahlene Mandeln bestreuen, mit Marzipanmasse bestreichen. Apfelscheiben mit der Rundung nach oben jeweils auf den langen Rand legen, dabei sollen die Scheiben sich überlappen und über den Teigrand hinausragen. Andere lange Teigseite über die Äpfel klappen, Streifen zu einer Rose einrollen. Fertige Rollen in die Blechmulden setzen. Übrige Butter (ca. 2 EL) zerlassen, Apfelrosen damit beträufeln. Im Ofen ca. 40 Min. backen. Evtl. abdecken.

Apfelrosen herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Gelee oder Konfitüre erwärmen. Apfelrosen mithilfe eines Löffels aus den Mulden lösen. Mit Gelee oder Konfitüre bepinseln. Trocknen lassen. Mit Puderzucker und evtl. Blüten bestreut servieren.

(Rezept für 12 Muffins)

3 - 4 EL Butter
150 g Marzipanrohmasse
1 Ei
1 Prise Salz
2 rote Äpfel
1 Zitrone, Saft davon
2 x Blätterteig (à 270g)
50 g Mandeln
4 - 5 EL Rosengelee oder Aprikosenkonfitüre
etwas Puderzucker

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste

Hof Kotthausen gGmbH - Kotthausen 3a - 42399 Wuppertal Tel.: 0202 - 250 43 76 Email: abo@biokiste-hof-kotthausen.de

Geschäftsführer: A. Mertens, U. Weber
HRB Wuppertal Nr. 20174 UST-ID DE252763360
Bio - EG Kontrollnummer: DE-Öko-022
www.biokiste-hof-kotthausen.de