19 Jahre Biokiste Hof Kotthausen

Kartoffel-Kresse-Suppe

(Rezept für 4 Personen)

6	Kartoffel vorw. fk
100 g	Kresse
750 ml	Gemüsesuppe
250 ml	Sahne
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	neutrales Öl
	Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen und in ca. 2x2cm große Stücke schneiden, Kresse knapp über dem Boden abschneiden.

Zwiebel sowie Knoblauch schälen, fein würfeln und in etwas Öl glasig dünsten. Die Kartoffeln dazu geben, mit Gemüsesuppe ablöschen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Kresse zugeben und für weitere 5 Minuten kochen lassen. Nun mit Sahne aufgießen, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchelsalat mit Apfel und Gurke

(Rezept für 2 Personen)

1	Fenchelknolle
1	kleine Gurke
1	Apfel
1	Zitrone
ca. 12	Blätter frische Pfefferminze
2 EL	Öl, neutrales
n. B.	weißer Balsamico
	Salz und Pfeffer
½ TL	Currypulver

Den Fenchel von den äußeren Blättern und den Stielen befreien, dann halbieren und den harten Strunk herausschneiden. Die Hälften nun nach Belieben vierteln oder achteln und in feine Streifen schneiden. Gurke und Apfel vorbereiten und würfeln und mit dem Fenchel in eine Schüssel geben.

Für das Dressing die Pfefferminzblätter hacken. Zitronensaft, Öl und Gewürze miteinander verrühren und die Minze dazugeben.

Das Dressing in die Schüssel zu den Salatzutaten geben und alles gut vermischen. Am besten etwas ziehen lassen und dann nochmal abschmecken, eventuell auch mit etwas Balsamico würzen.

Kohlrabischnitzel

(Rezept für 4 Personen)

2	Kohlrabi
2	Eier
40 g	Weizenmehl
125 g	Semmelbrösel
	Salz
	Öl zum Braten

Schnitzeldicke Kohlrabischeiben schneiden und 5 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Abtropfen lassen.

Eine Panierstraße mit drei tiefen Teller machen: auf den ersten etwas Mehl, in den zweiten Teller das Ei und auf den dritten Teller die Semmelbrösel geben .Die Kohlrabischnitzel von beiden Seiten mit Salz und optional Pfeffer würzen, dann beidseitig im Mehl, in der Ei-Masse und schließlich in den Semmelbröseln wenden

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi-Schnitzel darin unter Wenden von beiden Seiten knusprig anbraten. Das dauert ungefähr 5 Minuten.

Lauchspaghetti – Pasta con porro

(Rezept für 2 Personen)

250 g	Lauch
150 g	Karotte
2	Knoblauchzehen
250 g	Spaghetti
2 EL	Olivenöl
1 TL	vegane Butter
1 TL	Thymian
½ TL	Chiliflocken
1 TL	schwarzer Pfeffer
1 TL	Salz
2 EL	(veganer) Parmesan

Lauch längs halbieren und gut putzen. Anschließend die Hälften jeweils in etwa 6 cm lange Stücke und anschließend in feine Julienne schneiden. Karotte zunächst schräg in Scheiben und ebenfalls anschließend in dünne Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

Nudeln in gut gesalzenem Wasser etwa 8 Minuten al dente kochen.

Währenddessen Olivenöl und vegane Butter in eine heiße Pfanne geben, Gemüse bei mittlerer Hitze 5 Minuten zusammen mit Thymian, Chiliflocken und Pfeffer anbraten, mit Salz würzen. Mit etwa 1-2 Schöpfkellen Nudelwasser (ca. 150 ml) ablöschen, aufkochen und schmoren lassen, bis die Pasta gegart ist.

Spaghetti abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Mit Hilfe einer Gabel in der Schöpfkelle rund aufdrehen und auf Tellern anrichten. Gemüse bei Bedarf mit etwas mehr Nudelwasser auflockern und mit Salz abschmecken. Auf den Spaghetti anrichten und mit veganem Parmesan und etwas mehr frisch gemahlenem Pfeffer getoppt servieren.

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

19 Jahre Biokiste Hof Kotthausen

Wirsing Quiche

(Rezept für 2 Personen)

für den Quiche Teig

250 g	Weizenmehl glatt
1 TL	Salz
140 g	kalte Butter
1	Ei

für die Füllung

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Pflanzenöl
500 g	Wirsing
½ TL	Salz
2 TL	getrocknete Kräuter
200 ml	Schlagobers
2	Eier
200 ml	saure Sahne
4 EL	Semmelbrösel
150 g	geriebener Emmentaler
2 EL	gehackte Petersilie

Für den Quiche Teig alle Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kaltstellen.

In der Zwischenzeit Zwiebel sowie Knoblauch schälen und klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig braten.

Wirsing in Streifen schneiden, in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren weiterbraten bis der Wirsing zusammenfällt. Salz sowie getrocknete Kräuter zugeben und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen

Den Quiche Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche zu einem Kreis ausrollen und die Form mit dem Teig auslegen. Dabei einen ca. 4 cm hohen Teigrand festdrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals ein stechen.

Für die Füllung den Wirsing, Schlagobers, Eier, Sauerrahm, Semmelbrösel, Emmentaler sowie die gehackte Petersilie verrühren.

Die Masse in die Form geben und glatt streichen.

Die Quiche bei 180 Grad Heißluft ca. 45 Minuten backen.

Kohlrabiaufstrich

(Brotaufstrich)

400 g	Kohlrabi
100 g	Frischkäse
3 TL	Gemüsebrühe
2 TL	Zitronensaft
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 g	Nüsse
2 TL	Schnittlauch
½ TL	Erdnussöl
	Salz, Pfeffer

Kohlrabi schälen, waschen, würfeln.

Mit Brühe und Zitronensaft aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 min. garen.

Lauwarm mit Zwiebel, Knoblauch, Nüssen und Frischkäse pürieren.

Kräuter, Salz, Pfeffer und Öl untermischen.

Hält im Kühlschrank fünf Tage.

Avocado-Pudding

Dessert
(Rezept für 2 Personen)

1	reife Avocado
150 ml	Milch oder Pflanzenmilch
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Ahornsirup
1 EL	gehackte Nüsse

Zwei Dessertgläser (à 150 ml) bereitstellen.

Die Milch in einen Messbecher geben, eine reife Avocado halbieren und das Fruchtfleisch zur Milch geben. Alles mit dem Pürierstab fein mixen.

Zitronensaft und Ahornsirup zum Pudding hinzugeben. Den Avocadopudding auf die Dessertgläser verteilen und mit gehackten Nüssen dekorieren.

Sofort servieren

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