

20 Jahre

<p style="text-align: center;">Einfache Paprikasuppe</p> <p>Die geschälten Paprikaschoten in Würfel schneiden, die Zwiebeln ebenfalls würfeln und alles zusammen in Olivenöl in einem Topf ca. 5 Minuten anbraten. Das Gemüse jetzt schon etwas salzen. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen, den Knoblauch hinzufügen und die Suppe 20-30 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Wenn alles weich gekocht ist, die Crème fraîche einrühren und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Nochmals auf dem Herd erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 4 Personen)</i></p> <p>1 kg Paprikaschoten 2 gr. Zwiebel 3 Knoblauchzehe 1 Liter Gemüsebrühe 150g Crème fraîche etwas Olivenöl Salz und Pfeffer Balsamico</p>
<p style="text-align: center;">Staudensellerie-Salat</p> <p>Den Staudensellerie waschen und in etwa 1 – 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und das Weiße davon in etwa 5 mm breite Ringe schneiden. Alles in eine Salatschüssel geben, den Parmesan darüber hobeln, leicht salzen und Essig und Öl hinzugeben. Nun 5 Min. ruhen lassen, damit das Salz etwas Wasser aus dem Staudensellerie zieht und der Salat saftiger wird.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 4 Personen)</i></p> <p>400 g Staudensellerie 80 g Parmesan am Stück 4 EL Apfelessig 6 EL Olivenöl 2 Frühlingszwiebel</p>
<p style="text-align: center;">Spitzkohlpfanne mit Fetakäse</p> <p>Die Zwiebel und die Paprikaschote in dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe klein hacken. Die Chilischote klein schneiden. Alles in etwas Öl anbraten. Dann den geschnittenen Spitzkohl ein wenig mitbraten. Mit der Gemüsebrühe, dem Honig, der Sojasoße und dem Essig ablöschen. Ca. 5 Minuten dünsten lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den gewürfelten Schafskäse unterheben und erwärmen, nicht mehr kochen lassen. Dazu passt sehr gut Reis.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 2 Personen)</i></p> <p>360 g Spitzkohl, geputzt 1 kleine Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 1 kleine Chilischote 160 g Feta-Käse 60 g rote Paprikaschote 2 EL Gemüsebrühe 1 EL Sojasauce 1 EL Honig 1 EL Essig etwas Olivenöl Salz und Pfeffer</p>
<p style="text-align: center;">Wokgemüse mit Spitzkohl, Paprika und Möhren</p> <p>Öl im Wok erhitzen. Dazu klein gehackten Ingwer, Knoblauch und Chili geben und anbraten. In die angebratenen Gewürze klein geschnittene Möhren, Paprika und den Spitzkohl geben. Wenn das Gemüse bissfest angedünstet ist, dieses aus dem Wok entfernen. Nochmal ein bisschen Öl in den Wok geben und den Sesam darin anrösten. Anschließend das Gemüse wieder in den Wok geben. Mit Sojasauce würzen, solange auf der Flamme stehen lassen, bis alles warm ist.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 2 Personen)</i></p> <p>1 EL Öl 1 Stück Ingwerwurzel 2 Zehe Knoblauch ½ getr. Chilischote 2 Möhre 1 Paprikaschote ½ Spitzkohl 2 EL Sesam etwas Sojasauce</p>

20 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

Staudensellerie-Möhren-Kartoffelpfanne

Staudensellerie mit Blättern klein schneiden, 5 min blanchieren. Zwiebel, Möhren und Kartoffeln putzen, schälen und würfeln.

Zwiebel anbraten, Gemüse und Sellerie zufügen, mit dem Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, alles ca. 20 min kochen.

(Rezept für 2 Personen)

4 Möhren
2 gr. Kartoffel
5 Stange Staudensellerie
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
100 ml Wasser
Fett zum Braten

Paprika Brotaufstrich

Eine halbe rote Paprikaschote, dazu 2 - 3 EL Sahnequark, den Feta-Käse, 2 - 3 EL Pflanzenöl und das Chilipulver, zum Schluss noch den Saft einer halben Zitrone in eine Schüssel geben und durchmischen, bis eine cremige rote Paste entsteht.

Nun das Ganze in einem Becher umfüllen und für 2 - 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zum Verzehr die Creme mit den Kräutern verfeinern

Brotaufstrich

½ Paprikaschote, rot
½ Zitrone
3 EL Sahnequark
120 g Feta-Käse
etwas Chilipulver
3 EL Pflanzenöl
1 Bund Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)

Apfelkuchen aus der Pfanne

Die Eier zusammen mit 100 g Zucker in einer Rührschüssel verquirlen. Den Zimt und die Vanillepaste mit einem Schneebesen unterheben. Das Mehl, die gemahlene Mandeln und das Backpulver hineinsieben. Die geschmolzene Butter hinzugeben. Den Teig beiseitestellen.

Die Äpfel vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.

Die restlichen 50 g Zucker mit dem Wasser in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Dabei gelegentlich umrühren. Sobald das Wasser verdampft ist und der Zucker zu karamellisieren beginnt, die Apfelwürfel hineingeben. Für 2 - 3 Minuten anrösten und dann die Rosinen und den Amaretto hinzugeben.

Den Teig auf die Apfelschicht in die Pfanne gießen und mit einem Deckel bei geringer Hitze 10 Minuten garen. Den Deckel entfernen und den Apfelkuchen für weitere 20 Minuten auf dem Herd backen.

Währenddessen die Sahne aufschlagen und die Zitronenschale hinein reiben.

Mit einem Holzstäbchen kontrollieren, ob der Teig durchgegart ist und die fertige Tarte auf einen Teller stürzen. Mit der Sahne und nach Belieben mit Puderzucker garnieren.

(Dessert für 2 Personen)

2 Äpfel, rot
25 g Rosinen
150 g Zucker
3 EL Wasser
3 cl Amaretto
2 Eier
80 g Butter
1 TL Vanillepaste
1 TL Zimt
75 g Weizenmehl Type 405
30 g Mandeln, gemahlen
½ TL Backpulver
1 Schale von Zitrone
30 ml Sahne
n. B. Puderzucker

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste