

18 Jahre

**Biokiste**  
Hof Kotthausen

BIOKISTE  
  
HOF KOTTHAUSEN

### Möhrensuppe mit Apfel und Ingwer

Möhren und Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Tomate waschen und ebenfalls klein schneiden.

In einem Topf 1 TL Puderzucker bei schwacher Hitze hell karamellisieren, das Gemüse hinzugeben und kurz andünsten. Brühe angießen und das Gemüse bei schwacher Hitze etwa 20 min. garen.

Knoblauch schälen und halbieren. Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in dünne Spalten schneiden.

Zwei Apfelspalten schälen, klein schneiden und mit Ingwer, Knoblauch und Currypulver in die Suppe geben. Koriander- und Pfefferkörner sowie Zimt in eine Gewürzmühle füllen, mahlen und die Suppe damit würzen. Die Sahne und 3 EL Butter dazu geben und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.

Den restlichen Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Die restlichen Apfelspalten darin auf beiden Seiten hell anbraten.

Die Suppe mit dem Stabmixer nochmals aufschäumen, in Suppenteller anrichten und mit Apfelspalten garniert servieren.

*(Rezept für 4 Personen)*

300 g Möhren  
1 Zwiebel  
1 Tomate  
2 TL Puderzucker  
800 ml Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe  
1 Apfel, rot  
1 TL Ingwer, gehackt  
½ TL Currypulver, mild  
1 TL Koriander  
1 TL Pfefferkörner, schwarze  
1 TL Zimt, zerstoßene Rinde  
200 g Sahne  
4 EL Butter, kalt

### Italienischer Mangold-Salat

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln im Salzwasser ca. 20 Min. kochen, 2 Zwiebeln mit Schale mitkochen. Die Kartoffeln und Zwiebeln pellen. Die Kartoffeln in ca. 1 cm dicke Scheiben, die Zwiebeln in Spalten schneiden. Die Tomaten in Würfel schneiden, alles beiseitestellen.

Den Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Beides getrennt in grobe Stücken hacken und blanchieren. Zuerst die Stiele kurz, danach die Blätter zugeben. Stiele und Blätter herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut ausdrücken.

Eine rohe Zwiebel in feine Würfel, die Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken.

In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen. Die rohe Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Die Pinienkerne hineingeben und mitrösten.

Die Tomaten und Petersilie hinzufügen und kurz mitbraten, bis sie weich werden, dann Temperatur reduzieren und den Mangold mit 4 EL Öl hineingeben und vermischen.

Die Kartoffeln und die gegarte Zwiebeln in eine große Schüssel geben und mit dem Pfannengemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Salat kann lauwarm oder kalt gegessen werden.

*(Rezept für 4 Personen)*

600 g Mangold  
2 m.-gr. Zwiebeln  
2 m.-gr. Kartoffeln, vfk  
Salzwasser  
1 Zwiebel  
100 g Tomaten  
40 g Pinienkerne  
1 Knoblauchzehe  
½ Bund Petersilie  
8 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### Kartoffel - Brokkoli - Auflauf mit Macadamiakruste

Den Brokkoli in Röschen teilen, Stiele entfernen, in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen, grob raspeln, in eine Auflaufform füllen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Brokkoli darauf verteilen.

Die Eier mit Frischkäse und Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Currypulver pikant würzen. Die Haferflocken und den geriebenen Parmesan unterrühren und die Sauce über den Auflauf geben. Mit den gehackten Macadamianüssen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C Umluft auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten überbacken.

*(Rezept für 2 Personen)*

500 g Brokkoli  
Salz und Pfeffer  
Currypulver  
Muskat  
400 g Kartoffeln  
2 Eier  
2 EL Frischkäse  
150 ml Milch  
2 EL Haferflocken  
2 EL Parmesan  
2 TL Macadamianüsse

18 Jahre

**Biokiste**  
Hof Kotthausen

BIOKISTE  
  
HOF KOTTHAUSEN

### Mangold-Quiche mit Blätterteig

Mangold waschen. Mangoldblätter abtrennen und in feine Streifen schneiden. Stiele würfeln.

Die fein gewürfelte Zwiebel zusammen mit den gewürfelten Mangoldstielen und einer Prise Zucker in 2 EL Öl und andünsten. Die Mangoldsteifen hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

50 g Pinienkerne in einer fettfreien Pfanne leicht anrösten und zu der Mangoldmischung geben.

Milch, Sahne und Eier verquirlen, 60 g Bergkäse einrühren und mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

Blätterteigplatte auf die passende Größe ausrollen und in die gefettete Tarteform legen. Teig am Rand der Form leicht andrücken, überschüssigen Teig abschneiden.

Mangold auf dem Blätterteig verteilen. Eiersahne darüber geben, mit 40 g Bergkäse bestreuen.

Bei 200 °C Ober-/Unterhitze 10 Minuten auf dem Boden des Backofens und danach 20-25 Minuten auf der unteren Schiene backen. Die Quiche ist fertig, wenn sie eine goldbraune Oberfläche hat.

*(Rezept für 4 Personen)*

500 g	Mangold
1	Zwiebel
2 EL	Öl
50 g	Pinienkerne
200 g	Sahne
100 ml	Milch, 1,5 % Fett
4	Ei(er)
100 g	Bergkäse, z.B. Gruyère
1 Pck.	Blätterteig, rund
	Muskat
	Salz und Pfeffer
1 Prise	Zucker

### Karotten-Cashew-Aufstrich

Karotten schälen und grob raspeln. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, die Cashewkerne hinzugeben und unter Rühren leicht rösten. Die Möhren in die Kokosöl-Cashew-Mischung geben und unter Rühren kurz andünsten.

Curry unterrühren, die Hitze verringern und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Danach noch einmal kurz aufkochen lassen und dann den Topf vom Herd nehmen.

Agavensirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren und alles zu einer geschmeidigen Masse pürieren. Den Aufstrich mit Gewürzen abschmecken.

Den Aufstrich abkühlen lassen, dann in Gläser füllen und kalt stellen. Im Kühlschrank ist der Karotten-Cashew-Aufstrich etwa 1 Woche haltbar.

*Brottaufstrich*

75 g	Möhren
20 ml	Kokosöl
50 g	Cashewkerne
½ TL	Curry-Pulver
50 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Agavendicksaft
2 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

### Orangen-Apfel-Crumble mit Mandeln

Die Orange schälen und würfeln. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Die gehackten Mandeln mit den Orangen- und Apfelstücken vermengen und in Portionsförmchen geben.

Aus Zucker, Mandeln, Mehl, Butter und nach Gusto Zimt Brösel herstellen und das Obst damit bedecken.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 15 - 20 Minuten backen. Das Rezept ist für eine Portion-Form. Wenn man mehr macht und eine große Auflaufform nimmt, verlängert sich die Backzeit.

*(Rezept für 1 Crumble)*

100 g	Orangen
100 g	Apfel
1 EL	Mandeln, gehackte
15 g	Zucker, brauner
10 g	Mandeln gerieben
20 g	Mehl
15 g	Butter, gewürfelt
1 TL	Wasser
n. B.	Zimt

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste