

18 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

Fenchelsuppe mit Parmesan

Fenchel, Gemüsezwiebel, Kartoffel und Knoblauch in kleine Stücke schneiden. In Olivenöl anbraten, bis alles etwas Farbe bekommt. Anschließend nach und nach 1,5 Liter Gemüsebrühe zugeben.

Kochen, bis das Gemüse durchgegart ist. Dann den Schmand mit Gewürzen, Zitronensaft und Zucker dazugeben und abschmecken. 80 g geriebenen Parmesan dazu und zum Schluss mit dem Zauberstab verquirlen, noch mal abschmecken.

(Rezept für 6 Personen)

1 Gemüsezwiebel
2 Knolle/n Fenchel
150g Schmand
1 Kartoffel
4 Knoblauchzehe
1 TL Zucker, braun
80 g Parmesan, gerieben
1 ½ Liter Gemüsebrühe
Majoran
Petersilie
Salz und Pfeffer
etwas Zitronensaft

Tomaten-Petersilien-Salat mit Feta und Pistazien

Alle festen Zutaten klein würfeln, die Pistazien hacken und dann vermischen.

Aus Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack ein Dressing zubereiten und mit den festen Zutaten vermengen.

(Rezept für 3 Personen)

40 g Petersilie, frisch
400 g Tomaten
40 g Pistazien
60 g Feta-Käse
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico
Salz und Pfeffer

Wirsingrouladen mit Bulgur

Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken, trocken tupfen und die dicke Mittelrippe flach abschneiden.

Den Bulgur nach Packungsanweisung in etwa 500 - 600 ml Gemüsebrühe zubereiten. Abseihen und in eine große Schüssel geben.

Die Schalotte fein würfeln, die Möhren schälen und raspeln. 1 EL Butter schmelzen und Schalotte, Möhren, Mandeln und den fein gewürfelten oder gepressten Knoblauch darin etwa 5 Minuten anschwitzen. Kurz abkühlen lassen und zum Bulgur geben. Den Parmesan reiben, Petersilie hacken, beides zur Bulgurmasse geben, die Eier unterziehen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Je zwei Wirsingblätter leicht überlappend nebeneinanderlegen, die Bulgurmasse in die Mitte des unteren Drittels geben und stramm aufrollen. Dabei zunächst den unteren Teil über die Masse schlagen, die Seiten überklappen, Masse damit etwas formen und aufrollen. Mit Küchengarn fixieren.

Die restliche Butter mit Olivenöl schmelzen und die Rouladen von allen Seiten anbraten, bis sie Farbe genommen haben. In den letzten Minuten das Tomatenmark mit in die Pfanne geben und mitrösten. Mit der restlichen Brühe ablöschen und 15 Minuten in der geschlossenen Pfanne bei geringer Hitze schmoren. Dabei einmal wenden. Die Rouladen herausnehmen, das Garn entfernen und warmhalten.

Die Sahne zur Schmorflüssigkeit geben, aufkochen lassen, ggf. binden und abschmecken. Die Rouladen auf einem Teller anrichten und mit der Soße servieren.

(Rezept für 3 Personen)

8 Wirsingblätter
200 g Bulgur
¾ Liter Gemüsebrühe
2 Möhren
3 Zehe/n Knoblauch
1 Schalotte
2 EL Mandelblättchen
3 EL Parmesan oder anderer Hartkäse
2 Eier
½ Bund Petersilie, glatte
1 TL Tomatenmark
2 EL, gestr. Butter
1 EL Olivenöl
2 EL Sahne
Salz und Pfeffer
Muskat

18 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

<p style="text-align: center;">Kartoffel-Rote Bete-Auflauf</p> <p>Kartoffeln und Rote Bete getrennt vorgaren, etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Alles lagenweise in eine gefettete Auflaufform füllen. Jede Schicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Schmand mit Milch cremig rühren, mit Gewürzen, gehackter Petersilie und Ei gut verquirlen und darüber gießen. Zuletzt mit Käse bestreuen. Backzeit: 30 Min. bei 200 Grad Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 4 Personen)</i></p> <p>750 g Kartoffeln 750 g Rote Bete 1 Zwiebeln 1 Eier 200 g Schmand etwas Milch Salz und Pfeffer 2 TL Currypulver 1 TL Kreuzkümmel Petersilie 100 g Gouda, gerieben</p>
<p style="text-align: center;">Stemmelkort (westfälische Möhrenplätzchen)</p> <p>Die Möhren schälen und im Ganzen in der Brühe garen. Danach zerstampfen und auskühlen lassen. Mit dem Ei, Mehl und Gewürzen zu einem Teig verarbeiten. Kleine, dicke Plätzchen formen und in einer Pfanne mit Butter vorsichtig bei gemäßigter Hitze von beiden Seiten knusprig ausbraten.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 4 Personen)</i></p> <p>1 kg Möhre(n) n. B. Brühe 1 Ei 1 EL Mehl Muskat Butter z. Anbraten Salz und Pfeffer</p>
<p style="text-align: center;">Brotaufstrich mit Petersilie und Mandeln</p> <p>Alle Zutaten in einem Mixer geben und pürieren. Bestenfalls direkt genießen. Alternativ ist der Aufstrich ca. 1 Woche im verschlossenen Glas im Kühlschrank haltbar.</p>	<p style="text-align: right;"><i>Brotaufstrich</i></p> <p>1 Bund Petersilie 3 EL Mandeln, ganze 120 ml Olivenöl ½ TL Senf, mittelscharfer 1 TL Honig ½ TL Meersalz 1 Msp. Chilipulver 1 EL Limettensaft</p>
<p style="text-align: center;">Vegane Schokocreme</p> <p>Die Rote Bete und die geschälte Banane in Stücke schneiden und mit den übrigen Zutaten in ein hohes Gefäß füllen. Mit dem Pürierstab eine feine Creme herstellen und diese ca. zwei Stunden kalt stellen, damit die Flohsamen quellen können. Dann die Creme auf zwei Dessertschalen verteilen und nach Belieben, hier mit angerösteten Kokosflocken und einem Minzblatt, garnieren.</p>	<p style="text-align: right;"><i>Rezept für (2 Personen)</i></p> <p>100 g Rote Bete, gekocht 100 g Bananen 25 g Ahornsirup 1 EL Kakaopulver 1 TL Flohsamenschalen ½ TL Zimtpulver Zum Garnieren: Kokosflocken Minzeblätter</p>

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste