

18 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

Warme Gurkensuppe mit Räucherlachs

Die Gurke schälen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Gurke und Schalotte in der heißen Butter bei mittlerer Hitze andünsten. Die Gemüsebrühe dazu gießen und mit den Gewürzen würzen. Bei geschlossenem Topf bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen.

Den Lachs in feine Streifen schneiden. Vom gewaschenen Dill die Blättchen abzupfen.

Die Gurkensuppe mit dem Stabmixer fein pürieren oder nach Belieben so pürieren, dass noch Stückchen von der Gurke enthalten sind. Die Crème fraîche unterrühren.

Die Suppe vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit den Lachsstreifen und dem Dill in Tellern anrichten.

Anstelle der Lachsstreifen schmeckt auch anderer Räucherfisch, wie z. B. Forellenfilets oder Makrelenfilets.

(Rezept für 4 Personen)

1 Salatgurke
1 Schalotte
1 EL Butter
500 ml Gemüsebrühe
100 g Räucherlachs
½ Bund Dill
2 EL Crème fraîche
Salz und Pfeffer
Cayennepfeffer

bayerischer Kartoffelsalat mit Gurke

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 25 - 30 min (je nach Größe) kochen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Gurke gründlich waschen und mit der Schale in feine Scheiben schneiden, leicht salzen und zugedeckt ziehen lassen.

Zwiebeln pellen und fein würfeln, in der Brühe 4 Minuten offen kochen, dann mit der Brühe heiß über die noch heißen Kartoffeln gießen. Brühe nach und nach in den Salat geben und unterheben. Somit wird verhindert, dass der Salat, sollte er nicht soviel Brühe aufnehmen, schwimmt (manchmal brauche ich nur 0,125 ml Brühe). Mit Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.

Gurkenscheiben gut ausdrücken und dann unter den Kartoffelsalat heben. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Senf und Essig abschmecken.

(Rezept für 4 Personen)

1 kg Kartoffeln, fk
Salz und Pfeffer
1 Salatgurken
3 Zwiebeln
200 ml Fleischbrühe
1 EL Senf, mittelscharf
6 EL Weißweinessig
3 EL Öl

Brokkoli - Karotten – Kuchlein

Brokkoli und Karotten fein würfeln und rasch kochen, sie sollen noch bissfest bleiben. Magerquark und Ei verrühren. Haferflocken, Mehl und Gemüse dazu geben und alles zu einem formbaren Teig verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Majoran, Knoblauch und Muskat kräftig würzen; die Semmelbrösel nehmen einiges vom Geschmack.

Mit feuchten Händen kleine Kuchlein formen und in Semmelbröseln wälzen. Olivenöl erhitzen und die Kuchlein darin auf beiden Seiten knusprig braun braten.

(Rezept für 4 Personen)

300 g Brokkoli
200 g Karotten
100 g Magerquark
1 Ei
6 EL Haferflocken
40 g Mehl
Semmelbrösel
Salz und Pfeffer
Knoblauchgranulat
Majoran
Muskat
Olivenöl

18 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

Dinkel - Gemüse – Auflauf

Den Dinkel in Salzwasser aufkochen und ausquellen lassen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Gemüse nach Wahl schälen bzw. putzen, grob schneiden oder raspeln.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Zwiebel darin anbraten und dann zusammen mit dem restlichen Gemüse bissfest garen.

Für die helle Sauce die Butter zergehen lassen, das Mehl einstreuen und unter Rühren hellgelb anschwitzen. Nach und nach die Milch zugießen und unter zeitweiligem Rühren etwas andicken lassen. Die Gewürze untermischen. 2/3 dieser Sauce mit Gemüse und Dinkel verrühren.

Das Ei mit dem restlichen Drittel von der hellen Sauce vermischen (oder statt dessen 2 EL Sojamehl mit etwas Wasser vermengt als Ei-Ersatz verwenden).

Die Gemüse-Dinkel-Masse in eine Auflaufform füllen, die restliche Sauce darüber ziehen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und in den Backofen schieben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

(Rezept für 2 Personen)

250 g Dinkel
1 große Zwiebel
800 g Karotten, Kohlrab,
Brokkoli gemischt
15 g Margarine
1 EL Mehl
250 ml Milch
1 Ei
75 g Käse, geriebener
1 Prise Muskat
2 EL Sojamehl
etwas Wasser

Brokkoli Strunk Aufstrich

Den Brokkoli Strunk waschen, klein schneiden und ca. 10 min in Wasser kochen.

Das Gemüse abgießen und mit Kichererbsen, der halben gepressten Knoblauchzehe, etwas Tahini sowie Zitronensaft und Öl in den Mixer geben.

Gut mit den Gewürzen abschmecken.

Optional mit Petersilie und Sesam garnieren.

Brotaufstrich

1 gr. Brokkoli Strunk
125 g Kichererbsen (Glas)
1 EL Tahini (Sesam-
Mus)
1/2 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
Etwas Öl
Salz, Pfeffer
Koriander

Nektarinen-Topfen-Auflauf

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Auflaufform fetten.

Die Nektarinen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Nektarinspalten in der Form verteilen.

Die Eier trennen. Die Dotter mit Zucker, Vanillezucker und Salz dickcremig aufschlagen. Topfen, Sauerrahm und Grieß einrühren. Das Eiklar zu festem Schnee schlagen und unterheben. Die Masse auf den Nektarinen verteilen. 1 EL Zucker und Mandelblättchen darüber streuen.

Die Form in den Ofen auf die mittlere Schiene stellen und den Auflauf in ca. 40 Minuten zu goldgelber Farbe backen.

Tipp: Kann auch mit anderem Obst gebacken werden, z. B. mit Marillen, Pfirsichen oder Kirschen.

(Rezept für 4 Personen)

4 Nektarinen
4 Eier
125 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
500 g Magerquark
125 g Sauerrahm
75 g Hartweizengrieß
1 EL Zucker
1 EL Mandelblättchen
Fett für die Form

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