

20 Jahre

<p style="text-align: center;">Curry-Möhren-Zucchini-Suppe mit Kokosmilch</p> <p>Das Gemüse putzen, fein würfeln und in heißem Butterschmalz anschwitzen. Mit Currypulver abstäuben und mit Fond ablöschen. Kokosmilch dazugeben. Salzen, pfeffern und 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Dann mit dem Pürierstab ganz fein mixen. Abschmecken und servieren.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 4 Personen)</i></p> <p>6 gr. Möhren 2 kl. Zucchini 1 gr. Zwiebel 1 Knoblauchzehe etwas Butterschmalz Gemüsebrühe >200 ml Kokosmilch 1 EL Currypulver Salz und Pfeffer</p>
<p style="text-align: center;">Brokkolisalat mit Cranberrys</p> <p>Den Brokkoli so klein wie möglich zerpfücken und die Zwiebel klein würfeln. Mit den Cranberrys und den Sonnenblumenkernen vermengen.</p> <p>Aus der Mayonnaise, dem Essig und dem Zucker eine Soße anrühren und darüber geben, alles noch mal gut durchmischen. Etwas durchziehen lassen.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 4 Personen)</i></p> <p>1 kg Brokkoli, roh 1 rote Zwiebel 250 g Cranberrys, 250 g Sonnenblumenkerne 250 ml Mayonnaise 4 TL Apfelessig 4 TL Zucker, braun</p>
<p style="text-align: center;">Fenchel auf italienische Art</p> <p>Den Fenchel gut putzen, halbieren, in 0,5 cm breite Streifen schneiden. In sprudelndem Salzwasser 8 bis 10 Minuten bissfest garen. Inzwischen die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Den geschälten Knoblauch in feine Scheiben schneiden oder pressen.</p> <p>Anschließend die Fenchelstreifen mit den Tomaten und dem Knoblauch in eine Pfanne mit erhitztem Olivenöl geben und einige Male schwenken. Alles mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.</p> <p>Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten damit sich der Geschmack und das Aroma verstärken. Zuletzt werden die Pinienkerne über den Fenchel gestreut und es kann angerichtet werden.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 2 Personen)</i></p> <p>500 g Fenchel 40 g Pinienkerne 50 g getr. Tomaten 1 Knoblauchzehe(n) 4 EL Olivenöl, 1 EL Majoran Salz und Pfeffer</p>
<p style="text-align: center;">Karotten-Zucchini-Risotto</p> <p>Das Gemüse putzen. Die Karotten grob raspeln und die Zwiebel und Zucchini fein würfeln.</p> <p>Die Zwiebelwürfel und Karottenraspel zusammen mit dem Reis in Olivenöl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Wenn der Reis leicht gebräunt ist, mit dem Weißwein ablöschen. Die Temperatur reduzieren und kurz den Deckel auflegen, damit der Wein vom Reis aufgenommen wird und nicht einfach verdunstet. Dann nach und nach mit der Gemüsebrühe aufgießen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.</p> <p>10 Minuten vor Ende der Garzeit die Zucchiniwürfel dazugeben und unterrühren - nicht früher, sonst werden sie matschig. Ganz zum Schluss den geriebenen Käse untermischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 4 Personen)</i></p> <p>250 g Risottoreis oder Paellareis 150 g Karotten 150 g Zucchini 1 Zwiebel 1 Glas Weißwein 1 Liter Gemüsebrühe 50 g Pecorino oder Parmesan, gerieben Salz und Pfeffer Zucker etwas Olivenöl</p>

20 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

Spitzkohl mit Eiern in feiner Senfsauce

Zunächst die Eier hart kochen. Danach das Wasser abgießen und die Eier im geschlossenen Topf lassen.

Parallel dazu den Spitzkohl säubern und vierteln. Den unteren harten Strunk ein wenig kürzen. Die Gemüsebrühe in einem großen Topf aufsetzen und zum leichten Köcheln bringen. Den Spitzkohl einlegen und bei geringer Hitze in 13 Minuten gar kochen.

Ca. 100 ml Gemüsebrühe vom Sud für die Senfsauce abmessen. Den Spitzkohl warm stellen. Die Essiggurken in kleine Würfel schneiden.

Für die Senfsauce in einem kleinen Topf bei geringer Hitze die Gemüsebrühe mit dem Eigelb und dem Senf ordentlich aufschlagen. Den Frischkäse und etwas Margarine oder Butter hinzugeben. Mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die fein gehackten Kräuter nicht vergessen.

Den Spitzkohl abtropfen lassen und mit den Eiern und der Sauce anrichten. Die Gurkenwürfel darüber streuen.

(Rezept für 2 Personen)

1 m.-gr. Spitzkohl
6 Eier
200 ml Gemüsebrühe
2 Essiggurken

Für die Sauce:

100 ml Gemüsebrühe vom Sud des Kohls
2 EL Senf
4 Eigelb
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
30 g Margarine
3 EL Frischkäse
1 EL Sahnemeerrettich
Kräuter

Zucchini-Kaviar

Die Zucchini und Zwiebeln schälen und durch den Fleischwolf drehen. Beides in einem großen Topf aufkochen, die Hitze reduzieren und ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Tomatenmark, Salz, Zucker, Öl und Lorbeerblatt hinzufügen und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

10 Minuten vor dem Kochende den Knoblauch hineinpresse und den Essig hinzufügen, dann abschmecken und evtl. nachwürzen.

In sterile Schraubgläser abfüllen und verschließen. Die Gläser auf den Kopf stellen, warm zudecken und langsam über Nacht abkühlen lassen.

(Brotaufstrich)

600 g Zucchini
100g Zwiebel(n)
50 ml Tomatenmark
5 g Salz, grobes
20 g Zucker
20 ml Öl
2 Zehen Knoblauch
10 ml Essig
1 Lorbeerblatt

Kiwi-Creme-Dessert

Kiwis längs halbieren und den etwas harten Teil von Blüten- und Stielansatz ein wenig abschneiden.

Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale holen, in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. Fruchtmus mit Puderzucker, Vanillezucker und Speisestärke in einer Kasserolle vermischen.

Eier trennen und die Eigelbe zu den Kiwis geben. Eiweiß kaltstellen.

Die Fruchtmischung auf dem Herd unter stetigem Rühren mit einem kleineren Schneebesen bis kurz vor dem Kochen aufschlagen. Dann in kaltem Wasser abkühlen. Dabei des Öfteren umrühren.

Eiweiß mit einer kleinen Prise Salz richtig fest zu Eischnee schlagen und vorsichtig unter die abgekühlte Kiwimasse rühren.

In 3 Schälchen füllen, mit einem Minzblatt und, wenn noch da, mit einigen Kiwischeiben dekorieren.

*Dessert
(Rezept für 4 Personen)*

4 reife Kiwis
60 g Puderzucker
1 Pck. Vanillezucker
½ TL Speisestärke
2 Eier
Salz
3 Minzeblätter
3 Kiwischeiben

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