

20 Jahre

### Rote - Bete Suppe mit Meerrettich und Apfelwürfeln

Die Zwiebel schälen, grob würfeln und in 1 EL Butter anschwitzen. Die Rote-Bete in ein Sieb gießen, dabei den Saft auffangen. Die geschälte Rote-Bete-Scheiben würfeln und zu den zur Zwiebel geben und mit dem Honig kurz glasieren.

Die Gemüsebrühe dazugeben und 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Währenddessen den Apfel schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter in etwa 5 Minuten weich garen. Die fertige Rote-Bete-Suppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel abschmecken.

Den Sauerrahm mit dem Meerrettich vermischen. Die Suppe auf Teller verteilen. Auf jeden Teller einen Klacks Sauerrahm-Meerrettich-Creme in die Mitte der Suppe geben. Die Apfelwürfel darüber streuen.

#### Rezept für 4 Personen

1 m.-gr.	Zwiebel
2 EL	Butter
450 g	gekochte rote Bete
1 EL	Honig
½ Liter	Gemüsebrühe
1	säuerlicher Apfel
	Salz und Pfeffer
	Kümmel, gemahlen
100 g	saure Sahne
n.B.	Meerrettich

### Blumenkohlsalat

Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgießen und dabei eine kleine Tasse Flüssigkeit auffangen und abkühlen lassen.

Die Zwiebel fein würfeln. Mit Mayonnaise, Essig, Salz, Pfeffer, Sojasoße und etwas Sud glatt rühren. Die Petersilie fein schneiden und zu der Sauce geben.

Den Blumenkohl zur Sauce geben und vermengen. Ggf. abschmecken, kühl stellen und 2 - 3 Stunden durchziehen lassen

#### Rezept für 4 Personen

1 kl.	Blumenkohl
3 EL	Mayonnaise
1 kl.	Zwiebel
etwas	Essig
etwas	Sojasoße
etwas	Kräutersalz

### Auberginenröllchen zum Grillen

Aubergine der Länge nach in dünne Scheiben schneiden (Brotmaschine). Beidseitig salzen und beiseitestellen.

Die Knoblauchzehe klein hacken und im Olivenöl bei schwacher Hitze anschwitzen. Petersilie, Parmesan, Paniermehl und den Knoblauch samt Öl mit dem Pürierstab pürieren. Es soll eine streichfähige Masse (Paste) entstehen. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginenscheiben abspülen und trocken tupfen. Nun jede Scheibe mit ca. 1 TL der Paste bestreichen. Die Mozzarellakugel in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und auf die Auberginenscheiben legen.

Aufrollen und auf Spieße stecken. Die Röllchen so lange unter Wenden grillen, bis sie braun sind.

#### Rezept für 4 Personen

1 gr.	Aubergine
½ Bd.	Petersilie
1 Zehe	Knoblauch
50 ml	Olivenöl
50 g	Parmesan, gerieben
1 EL	Paniermehl
1 Kugel	Mozzarella
	Salz und Pfeffer

### Rote Bete-Auflauf mit Blauschimmelkäse

Die roten Bete schälen und raspeln, die Zwiebel hacken, den Blauschimmelkäse klein schnippeln.

Den Reis in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt in ca. 10 min gar kochen.

Die geraspelten roten Bete, die gehackte Zwiebel, den Blauschimmelkäse, den Schmand, sowie die Gewürze mit dem heißen Reis gut vermischen. Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen.

Auf der untersten Schiene bei 175 Grad ca. 80 min garen. Nach der Halbzeit alles einmal umrühren und die Oberfläche wieder glatt streichen.

#### Rezept für 4 Personen

500 g	Rote Bete
1 gr.	rote Zwiebel
250ml	Basmati
500ml	Wasser
1 TL	Salz
100 g	Blauschimmelkäse

20 Jahre

**Biokiste**  
Hof Kotthausen

BIOKISTE  
  
HOF KOTTHAUSEN

### Veganes Zitronen-Fenchel-Risotto

Zwiebel und Fenchel in kleine Würfel schneiden. Dabei das Fenchelgrün für später aufheben.

Zwiebeln und Fenchel zusammen im Olivenöl etwas anbraten. Risottoreis dazugeben und rühren, bis er glasig ist. Mit dem Weißwein ablöschen und den Wein einkochen lassen. Den gepressten oder ganz klein geschnittenen Knoblauch dazugeben. Gemüsebrühe in kleinen Portionen dazugießen und unter Rühren einkochen lassen, dann wieder Brühe zufügen und wieder rührend einkochen lassen. Wenn etwa die Hälfte Gemüsebrühe verbraucht ist, die Kapern dazugeben.

Wenn der Reis gar ist und die gesamte Brühe aufgenommen hat, das Mandelmus und die Hefeflocken einrühren. Zuletzt den Abrieb der Zitrone, Fenchelgrün und Basilikum untermengen. Abschmecken mit Pfeffer, Zitronensaft und ggf. etwas Salz. Garnieren mit Fenchelgrün.

#### Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel  
1 gr. Fenchelknolle  
2 EL Olivenöl  
200 g Risottoreis  
150 ml Weißwein  
1 Knoblauchzehe  
0,7 l Gemüsebrühe  
2 EL Kapern  
1 TL weißes Mandelmus  
1 EL Hefeflocken  
1 Zitrone, Saft und abgeriebene Schale  
Basilikum  
Salz und Pfeffer

### Auberginen-Mandelcreme

Die Aubergine bei 200°C für ca. 30 Minuten in den Backofen legen. Die Aubergine aus dem Ofen nehmen und ein wenig abkühlen lassen. Jetzt den Stil abschneiden und die Haut abziehen.

Die Aubergine mit dem Olivenöl und dem Mandelmus pürieren.

Passt gut zu Pellkartoffeln oder Ofenkartoffeln, oder einfach als Brotaufstrich. Im Kühlschrank aufbewahren

#### Brotaufstrich

1 Aubergine  
50 ml Olivenöl  
1 EL weißes Mandelmus

### Streuselkuchen mit Aprikosen und Quark

Alle Zutaten für den Boden zusammenmischen. Den entstandenen Teig in eine gefettete Springform geben und einen Rand von ca. 2 - 3 cm Höhe formen. Ich mache das immer mit den Händen, ohne Ausrollen, dadurch wird er zwar nicht überall exakt gleich hoch, aber ich komme damit besser zurecht, als mit dem Ausrollen. Die Springform mit Alufolie überspannen und 10 Minuten bei 180 Grad in den Ofen stellen.

Währenddessen die Aprikosen kleine Stücke schneiden. Die Stücke mit dem Speisequark, dem Vanillezucker und dem Zucker in eine Schüssel geben. Wichtig dabei ist, dass der Quark so mit dem Zucker abgeschmeckt wird, bis genügend darin enthalten ist und der Speisequark schön süß schmeckt. Nachdem der Teig aus dem Ofen herausgeholt wurde, den Speisequark auf den Boden geben und glattstreichen.

Alle Zutaten für die Streusel am besten mit einem Mixer mischen und die Streusel auf den Kuchen geben.

Den Kuchen wieder mit der Alufolie bedecken und für weitere 45 Minuten in den Ofen stellen. Wichtig dabei ist, dass die ersten 20 Minuten die Alufolie darauf bleibt, so dass der Kuchenboden fest wird, der Kuchen aber nicht verbrennt. Nach den 20 Minuten den Kuchen herausholen, die Alufolie entfernen und den Kuchen die restlichen 25 Minuten in den Ofen stellen.

Nachdem der Kuchen endgültig aus dem Ofen genommen wurde, diesen ca. eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

#### Rezept für 4 Personen

##### für den Boden:

200 g Mehl  
80 g Zucker  
80 g Butter  
1 Ei  
½ Pck. Backpulver

##### für die Füllung:

300g Aprikosen  
500g Quark  
etwas Zucker  
2 Pck. Vanillezucker

##### für die Streusel:

180 g Mehl  
80 g Zucker  
95 g Butter

Guten Appetit  
wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste