

20 Jahre

Kartoffel-Zucchini-Suppe Mit gebratenen Garnelen und Paprika

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Paprika halbieren, vom Inneren befreien, in feinste Streifen schneiden und beiseitestellen.

In einem hohen Topf etwas Olivenöl erhitzen und darin zunächst die Zwiebelwürfel andünsten. Wenn sie etwas Farbe genommen haben, die Kartoffel- und Zucchiniwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Dann mit 1/2 Liter Gemüsebrühe auffüllen, Zitronenmelisseblättchen dazu geben und mit Sojasauce, Kurkuma, Würfelzucker, Pfeffer und Muskat würzen. So lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Den Topf von der Platte nehmen, etwas abkühlen lassen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

Den Topf wieder auf die Herdplatte geben, mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen, mit Salz und evtl. weiteren Gewürzen abschmecken und einmal aufkochen lassen. Die Temperatur herunter drehen, mit Sahne verfeinern und die Suppe noch ein wenig ziehen lassen.

In einer kleinen, beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Garnelen braten. Wenn sie Farbe annehmen, die Paprikastreifen dazu geben und kurz mitbraten, etwas Salz darüber streuen.

Die Suppe in Teller oder Schalen füllen und die gebratene Garnelen-Paprika-Mischung dazu geben.

(Rezept für 2 Personen)

4 m.-gr.	Kartoffeln
1 gr.	Zucchini
1 kl.	Zwiebel
n.B.	Zitronenmelisseblättchen
1 l	Gemüsebrühe
1 EL	Sojasauce
1 Prise	Zucker
½ TL	Kurkuma
	Salz, Pfeffer
	Muskat
100 ml	Sahne
125 g	Garnelen
1	Paprika, rot
etwas	Olivenöl

Mairübchen-Salat

Das Mairübchen schälen, den Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien, die Zwiebel klein hacken. Apfel und Mairübchen reiben, alles zusammenmischen und mit den Gewürzen abschmecken.

(Rezept für 2 Personen)

1 gr.	Mairübchen
1	Apfel, säuerlich
1	Zwiebel
	Salz und Pfeffer
1 Prise	Zucker
etwas	Zitronensaft

Paprika - Lauch - Quiche

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Die Paprikaschoten putzen und fein würfeln. Den Lauch putzen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Gemüse mit dem durchgepressten Knoblauch in etwas Öl zugedeckt glasig anschwitzen, dann den Deckel abnehmen und das Wasser verdampfen lassen. Das Gemüse in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Den Teig dünn ausrollen und eine gefettete 26-er Springform damit auskleiden, sodass ein 2-3 cm hoher Rand entsteht. Mit einer Gabel mehrfach den Teig einstechen.

Sahne, Eier und Käse zum abgekühlten Gemüse geben und alles gut vermengen. Mit den Gewürzen abschmecken und die Mischung in die Springform füllen. Bei 200°C ca. 50 Minuten backen.

Die Quiche schmeckt warm und kalt. Wer mag, kann noch 100 g gewürfelten Schinken in die Füllung geben.

(Rezept für 1 Quiche)

Für den Teig:

225 g	Mehl
100 g	Butter
1 EL	Mineralwasser
1	Ei
1 TL	Salz

Für die Füllung:

500 g	Paprikaschoten bunt gemischt
1 Stg	Lauch
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	Paprikapulver, rosenscharf
2 TL	Paprikapulver, edelsüß
200 g	Käse, gerieben
2	Eier
200 ml	Sahne
	Salz und Pfeffer
	Öl

20 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

Mairübchen-Bärlauch-Risotto mit Safran

Einen Topf mit Brühe aufsetzen und zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel würfeln und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

Die Mairübchen waschen und in Würfelchen schneiden. In einem separaten Topf etwas Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten. Reis und Mairübchen dazugeben und kurz anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Nach und nach schöpfkellenweise das heiße Wasser zum Risotto geben und immer wieder einkochen lassen. Immer mal wieder umrühren.

Das Risotto salzen und pfeffern. Die Safranfäden mörsern und in etwas warmem Wasser auflösen, bis sich das Wasser gelb färbt. Den Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden.

Wenn der Reis gar ist den Topf vom Herd nehmen.

Die Safranfäden mit dem Einweichwasser, die Bärlauchstreifen sowie einen Klecks Butter und Parmesan nach Belieben in das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

(Rezept für 4 Personen)

350 g Risottoreis
3 Mairübchen
1 m.-gr. Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
etwas Olivenöl
etwas Butter
0,12 l Weißwein
1 Liter Gemüsebrühe
1 g Safranfäden
1 Bd. Bärlauch
Salz und Pfeffer
n. B. Parmesan

Hirse-Paprika-Pfanne mit Feta

Die Hirse laut Packungsanweisung in Gemüsebrühe kochen.

Die Paprika, die Zwiebel und den Fetakäse in kleine Würfel schneiden.

Etwas Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel glasig dünsten. Die Paprika zugeben. Die gekochte Hirse dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und gehackten Kräutern abschmecken.

Den Feta-Käse in die Pfanne geben und untermischen. Unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Käse zerlaufen ist.

(Rezept für 2 Personen)

80 g Hirse
1 Paprikaschote, rote
1 Zwiebel
50 g Feta-Käse
Kräuter, gemischte
Butter, oder Öl

Gerösteter Paprikaaufstrich

Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden, im Öl in einer Pfanne anbraten oder die Paprika einfach halbieren, entkernen, etwas Olivenöl darüber und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Ca. 30 – 35 min in den Ofen bei Umluft 180 °C. Anschließend mit allen übrigen Zutaten im Mixer pürieren.

(Brotaufstrich)

3 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
40g Cashewkerne
(> 2 h eingeweicht oder Cashewmus)
etwas Basilikum
20ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zucchinikuchen

Eier und Zucker schaumig rühren, dann Nüsse und Öl untermischen. Mehl, Backpulver, Natron und Zimt vermischen und löffelweise unter Rühren zur Schaummasse geben. Zum Schluss die geschälten und geraspelten Zucchini untermischen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen oder in eine Form (Kastenform oder Springform) füllen. Bei 200 °C ca. 35 - 40 Minuten (Blech) oder 60 - 70 Minuten (Form) backen. Bei Umluft die Hitze um ca. 15 - 20 °C reduzieren. Mit Schokoglasur bestreichen oder mit Puderzucker bestäuben.

(Rezept für 1 Kuchen)

3 Eier
400 g Zucker, brauner
150 ml Öl
300 g Mehl
½ TL Natron
½ TL Backpulver
1 TL Zimt
150 g Haselnüsse,
gemahlen
300 g Zucchini

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