

Möhren-Kokossuppe

Zwiebeln abziehen und Möhren schälen, beides klein schneiden und in einem Topf in Butter anschwitzen. Zucker dazugeben, kurz karamellisieren lassen und mit Orangensaft ablöschen. Mit Kokosmilch sowie Fond 20 bis 25 Minuten weich kochen.

Suppe pürieren und mit Essig sowie Salz abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und Koriander von den Stielen zupfen. Beides zusammen mit der Suppe servieren.

(Rezept für 4 Personen)

80 g	Zwiebeln
300 g	Möhren
30 g	Butter (alt. Margarine)
1 EL	brauner Zucker
100 ml	Orangensaft
400 ml	Kokosmilch
400 ml	Gemüsefond
	Fruchtessig
	Salz
60 g	Sonnenblumenkerne
1 Bd.	Koriander

Brokkoli-Rohkost mit Kräuterdip

Brokkoliröschen kleinschneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen. Quark mit Zitronensaft und Kräutern verrühren. Knoblauchzehen pressen und einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und die Brokkoliröschen dippen.

(Rezept für 4 Personen)

2 Stk	Brokkoli
500 g	Quark
20 ml	Zitronensaft
50g	Kräutermix TK o. frisch gehackt
2	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer

Brokkoli-Parmesan-Bratlinge

Zunächst den Backofen auf 120 °C vorheizen. In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen und abtropfen lassen. Anschließend die Röschen abtrennen und die Blätter vom Strunk entfernen. Den letzten Zentimeter vom Strunk abschneiden, der restliche Strunk kann jedoch zusammen mit den Röschen so klein wie möglich gehackt werden.

Als nächstes die Zwiebeln, den Knoblauch und den Parmesan klein würfeln und zusammen mit dem zerkleinerten Brokkoli in eine große Rührschüssel geben. Die Eier aufschlagen und gemeinsam mit etwas Salz und Pfeffer unter die Masse rühren. Danach die Mischung aus rohem Gemüse und Ei noch mit einem Pürierstab so lange bearbeiten, bis eine homogene Masse entsteht.

Jetzt kann das Mehl unter die Gemüse-Ei-Masse gehoben werden. Sobald der Teig fertig gemischt ist, in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und pro Bratling ca. 1 bis 2 EL des Brokkoli-Teiges abnehmen und ins heiße Öl setzen.

Den Bratling nun von beiden Seiten goldbraun braten. Die fertigen Bratlinge jeweils auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen noch für ca. 10 Minuten nachgaren lassen.

Währenddessen kann der Sauerrahm-Dip zubereitet werden. Für den Dip einfach alle Zutaten in einer Schale mixen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

(Rezept für 4 Personen)

Für die Bratlinge

700g	großer Brokkoli
2	große Eier
1	Zwiebel
100 g	Parmesan
1	Knoblauchzehe
5 EL	Mehl
	Salz, Pfeffer

Für den Sauerrahm-Dip

300 g	saure Sahne
0,5	Zitrone, Saft und Schale davon
1EL	gehackte Kräuter
	Salz, Pfeffer

Gulasch von Mairübchen

Die Mairübchen schälen und in gleich große Stücke (ca. 2cm x 2cm) schneiden. Diese Stücke in Salzwasser bissfest abkochen.

Für die Gulaschsoße Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Butter glasig anschwitzen. Mit Paprikapulver kräftig bestäuben, etwas braunen Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Einen Esslöffel Tomatenmark hinzugeben und etwas mitrösten, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten leise köcheln lassen.

Etwas Kümmel dazugeben und gegebenenfalls nochmals mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken. Nun die Mairübchen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, leicht würzen und die Gulaschsoße hinzugeben. Mit etwas fein geschnittener glatten Petersilie garnieren.

(Rezept für 4 Personen)

400 g	Mairübchen
	Salz
1	Zwiebel
1 EL	Butter
20 g	Paprikapulver (edelsüß)
1 Prise	brauner Zucker
1 EL	Tomatenmark
150 ml	Gemüsebrühe
10 g	Kümmel
1	Bio Zitrone
	Cayennepfeffer
	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
1 EL	glatte Petersilie

Apfelmarmelade

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Apfelsaft in einem Topf erhitzen, Apfelstückchen hinzufügen und 20-30 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben pürieren oder stückig lassen.

Nun Zitronensaft, ggf. Zimt und Gelierzucker unterrühren. Dann einmal aufkochen lassen.

In sterile Gläser randvoll abfüllen. Gläser wahlweise kurzzeitig auf den Kopf stellen.

(Brotaufstrich)

1 kg	Äpfel
500 ml	Apfelsaft
2 TL	Zitronensaft
	Zimt nach Belieben
500 g	Gelierzucker (3:1)

Marinierte Nektarinen mit Mandel-Milchreis

Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und anschließend in Spalten schneiden. Die Spalten in eine Schüssel geben.

Orange halbieren und auspressen. 1 EL Agavendicksaft mit dem Orangensaft glatt rühren. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mark einer Vanilleschote zusammen mit Zimt in den Orangensaft einrühren. Orangensaft-Mix mit den Nektarinenspalten vermengen und ziehen lassen.

Mandelmilch mit Zucker und Mark der weiteren Vanilleschote aufkochen. Milchreis einrühren, nochmal aufkochen und anschließend 30-40 min köcheln lassen.

Nektarinenspalten auf dem Milchreis anrichten.

(Rezept für 4 Personen)

2	Nektarinen
1	Orange
1 EL	Agaven-Dicksaft
2	Bourbon Vanilleschoten
1 Msp.	Zimt
800 ml	Mandelmilch ungesüßt
50 g	brauner Zucker
200 g	Milchreis

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste