

Karotten - Joghurt – Suppe

Karotten, Zwiebel und Knoblauch grob zerkleinern und in Öl anschwitzen. Kreuzkümmel und Curry (nicht zu viel) kurz mit anschwitzen, mit der Brühe aufgießen und das Gemüse weich garen.

Die Suppe pürieren. Den Joghurt einrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Kräutern bestreut servieren.

(Rezept für 4 Personen)

400 g	Karotten
2	Schalotten
3/4 Liter	Gemüsebrühe
150 g	Joghurt
	Kresse o. Petersilie
	Öl, Salz, Pfeffer
	Kreuzkümmel,
	Currypulver
1	Knoblauchzehe

Gemüsezwiebel-Gurken-Tomaten-Salat

Die Gemüsezwiebel schälen und mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Gurke schälen und ebenfalls fein hobeln. Tomaten waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Schnittlauch und Petersilie fein hacken und zum Gemüse geben.

Den Saft der Zitrone ausdrücken. Den Knoblauch schälen. Aus dem Saft der Zitrone, Essig, Öl, Knoblauch, Pfeffer und Salz ein Dressing in einer Schüssel anrühren. Über das Gemüse geben und alles gut mischen. Kurz ziehen lassen und genießen.

(Rezept für 4 Personen)

1 gr.	Gemüsezwiebel
2	Mini Gurken
250 g	Tomaten
1/2	Zitrone
1 Bund	Schnittlauch
1/2 Bd	Petersilie
4 Zehen	Knoblauch
4 EL	Apfelessig
3 EL	Balsamico, weiß
3 EL	Oliveneöl
	Pfeffer, Kräutersalz

Rote Bete gefüllt mit Schafskäse

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Rote Bete waschen, im Wasser gar kochen.

Die saure Sahne mit dem Majoran in einer Schüssel verrühren. Die Knoblauchzehe dazu pressen. Den Schafskäse würfeln und zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Meerrettichcreme zugeben.

Den Ofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit dem Öl einfetten.

Die Bete schälen, unten einen Stand abschneiden. Dann mit einem Löffel aushöhlen und die ausgehöhlte Masse klein schneiden und zu der Füllung geben, gut verrühren, nochmals abschmecken. Die Rote Bete mit der Käse-Mischung füllen und in die Form setzen. Den Rest der Füllung darum verteilen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten überbacken.

(Rezept für 4 Personen)

4 gr.	Rote Bete
200 g	saure Sahne
1 TL	Majoran
1	Knoblauchzehe,
200 g	Schafskäse
1 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
1 EL	Sahnemeerrettich

Möhren-Joghurt-Beilage (türkisch)

Die Möhren schälen und raspeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die geraspelten Möhren bei mittlerer Hitze 5 bis 10 Minuten anbraten und dann vom Herd nehmen.

Den Joghurt noch in die warmen Möhren rühren. Anschließend mit Knoblauch, etwas Curry oder Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmeckt hervorragend zu gegrilltem Fleisch und Gemüse oder einfach zum Baguette.

(Rezept für 3 Personen)

400g	Möhren
400 ml	Joghurt 3,7% Fett
1-2 Zehen	Knoblauch
	Fett, für die Pfanne
	Salz, Pfeffer, Curry, Kreuz-
	kümmel
	frische Petersilie

20 Jahre

Pfiffiges Bohnen - Paprika – Gemüse

Bei den Bohnen die Enden abschneiden, dann diese waschen und halbieren. Anschließend im kochenden Salzwasser ca. 8 Min. kochen und dann abgießen.

Paprika halbieren, von Kernen und weißen Innenteilen befreien, waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Schalotte abziehen und grob würfeln. Tomate einritzen, Strunkansatz entfernen, heiß überbrühen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch würfeln.

In heißer Butter die Schalottenwürfel anschwitzen bis leicht goldgelb werden lassen. Die Paprikastreifen dazu geben und mit anschwitzen, bis sie leicht gar werden. Dann die Bohnen und Tomatenwürfel unterrühren, salzen und pfeffern und zugedeckt auf kleiner Hitze etwa 1-2 Min. weiter garen.

Zum Schluss die Kräuter einrühren und servieren.

(Rezept für 4 Personen)

- 1 Paprika, gelb
- 1 Paprika, rot
- 200 g Bohnen
- 1 Schalotten
- 1-2 Strauchtomaten
- 2 EL Butter
- 1 EL ital. Kräuter in Öl
- Salz, Pfeffer

Kohlrabi - Risotto mit Pinienkernen

Kohlrabi schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten garen, herausnehmen und die Brühe weiterhin warm halten. Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer etwas größeren Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Reis darin glasig andünsten, anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Weißwein verkocht ist, nach und nach die Brühe hinzugeben, so dass der Reis immer leicht bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze 20 min. garen, dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kohlrabiwürfel unter den Reis heben. Leicht pfeffern. Butter und Parmesan unterrühren. Mit Petersilie und Pinienkernen bestreut servieren.

(Rezept für 2 Personen)

- 1 Kohlrabi
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel(n)
- 1/2 TL Olivenöl
- 150 g Milchreis
- 75 ml Weißwein, trocken
- 1 EL Pinienkerne
- etwas Petersilie
- etwas Pfeffer
- 1 TL Butter
- 30 g Parmesan

Gegrillte Pfirsiche mit Thymian und Rosmarin

Den Pfirsich halbieren, entkernen und die Hälften nebeneinander auf ein Stück Alufolie geben. Einige Thymianblättchen und Rosmarinnadeln darauf geben. Etwas flüssigen Honig auf die Pfirsichhälften geben. Die Alufolie zu einem Päckchen packen. Etwa 5 Minuten auf den Grill legen.

Das Päckchen auf einen Dessertteller geben und erst am Tisch öffnen.

Eine Kugel Eis auf die Pfirsichhälften geben.

Dessert

- 1 Pfirsich(e)
- etwas Thymian
- etwas Rosmarin
- Honig, flüssig
- 1 Kugel Eis

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste