

16 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

Gurken-Rahm-Suppe mit Hackfleisch und Kartoffeln

Die Gurken waschen, schälen, halbieren und in nicht zu feine Scheiben schneiden. Die Brühe in einem größeren Topf aufkochen lassen, die Gurkenscheiben dazugeben und die Suppe zum Kochen bringen. Sie braucht insgesamt etwa 1 Stunde. Die Zwiebeln pellen und würfeln. Zusammen mit dem Hackfleisch in etwas Öl braten, bis das Hackfleisch krümelig ist. Die Kartoffeln waschen, schälen und nicht zu fein würfeln. Nach 40 Minuten Kochzeit die Kartoffelwürfel und die Zwiebel-Hack-Mischung zu den Gurken in den Topf geben und die Suppe weitere 20 Minuten köcheln lassen. Danach den Topf vom Herd ziehen, die süße und saure Sahne in die Suppe gießen, umrühren und die Gurkensuppe mit Salz, Pfeffer und viel Curry würzig abschmecken. Den Dill waschen, hacken und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

(Rezept für 4 Personen)

3 Salatgurken
4 m.-große Kartoffeln
1 ½ Liter Gemüsebrühe
300 g Hackfleisch gemischt
2 m.-große Zwiebeln
200 ml süße Sahne
200 ml saure Sahne
Salz und Pfeffer
Currypulver
Dill, frischer
etwas Öl

Tomatensalat mit Honigmelone und Schafskäse

Tomaten und Honigmelone in Stücke schneiden, Schafskäse würfeln, Frühlingszwiebeln in kleine Scheibchen schneiden. Aus Honig, Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Toastbrot toasten, in Stücke schneiden und über den Salat geben. Zum Schluss noch etwas Honig über das Ganze träufeln.

(Rezept für 2 Personen)

6 Tomaten
½ Honigmelone
2 Frühlingszwiebeln
100 g Schafskäse
4 TL Honig
2 TL Pflanzenöl
2 EL Balsamico, heller
2 Scheiben Toastbrot
Salz und Pfeffer

Vegetarische Kohlrouladen mit Wirsing

Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen und blanchieren. Brötchen in Wasser einweichen. Petersilie und Knoblauch klein hacken. Die Cashewkerne in einer Pfanne anrösten und beiseitestellen. Zwiebeln klein schneiden und in der Pfanne goldbraun braten. Kartoffeln und Sellerie klein würfeln. Für die Füllung einen Teil vom Wirsing in feine Streifen schneiden. Zusammen mit Kartoffeln, Sellerie und etwas Öl in einem Topf anschwitzen. Die Wirsing-Mischung in einer Schüssel mit Kümmel, gehackte Petersilie, Zwiebeln, Knoblauch, Senf, gehackte Cashewkernen, Brötchen und Eiern vermengen. Alles mit Pfeffer und Salz würzen. Als nächstes die blanchierten Wirsingblätter mit der Farce füllen, einrollen und mit Küchengarn fixieren. In einer ofenfesten Pfanne oder einem Bräter die Wirsingpakete mit etwas Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend Wasser oder Gemüsefond angießen und bei 150 Grad (Ober-/Unterhitze) für 15 bis 20 Min. im Ofen garen.

(Rezept für 4 Personen)

1 Wirsing
2 Eier
1 Brötchen, altbacken,
Salz und Pfeffer
1 TL Kümmel
1 EL Senf, scharf
1 EL Petersilie
2 EL Zwiebel
3 Kartoffeln
½ Knollensellerie
2 EL Cashewkerne
1 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
500 ml Gemüsefond

Frische Polenta

Hüllblätter und Fasern der Maiskolben entfernen, dann Körner abschneiden. Es werden ca. 500g Maiskörner benötigt. Mais mit 500 ml Wasser aufkochen und ca. 12 Minuten köcheln lassen, mit Schaumlöffel herausheben. Kochwasser aufbewahren. Mais im Mixer zerkleinern, ggf. etwas Kochwasser hinzufügen. Maispaste wieder zurück zum Kochwasser geben und 10 - 15 Minuten unter Rühren fertiggaren, bis etwa die Konsistenz von Kartoffelpüree erreicht ist. Butter, Salz, Feta und Pfeffer zugeben und ca. weitere 2 Minuten erhitzen.

(Rezept für 4 Personen)

6 Maiskolben
500 ml Wasser
40 g Butter, in Würfel
200 g Feta-Käse, zerkrümelt
2 Prisen Salz
Pfeffer, schwarzer

Wirsing-Möhrenpfanne mit Reis

Beim Wirsingkohl die äußersten Blätter entfernen. Kohlkopf waschen, halbieren, die Blätter einer Hälfte in Streifen und den Strunk in Stückchen schneiden. Möhren unter fließendem Wasser abbürsten, Enden entfernen, Möhren in dünne Scheiben schneiden.

Reis in einem Sieb gründlich waschen. Mit viel Wasser und etwas Salz auf mittlerer Hitze aufkochen, dann auf mittlerer Stufe 15 Minuten köcheln lassen und abgießen.

Inzwischen einen Schuss Olivenöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen, Möhrenscheiben und Wirsing hinzugeben und unter Rühren kurz anbraten. Mit Kreuzkümmel würzen und mit einem Schuss Weißwein oder Brühe ablöschen. Aufkochen und die Sahne hinzugeben. Sahne etwas einkochen lassen, ab und zu umrühren.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Zitronenschale über das Gemüse reiben. Wer möchte, kann auch noch einen Schuss Zitronensaft hinzugeben. Salzen. Darauf achten, dass das Gemüse insgesamt nicht länger als 10 Minuten gart, sonst wird es zu weich. Reis mit in die Pfanne geben und unterrühren. Fertig.

(Rezept für 2 Personen)

100 g Reis
½ Kopf Wirsing
2 Möhre(n)
125 ml Brühe oder Weißwein
100 ml Sahne
½ Zitrone
Kreuzkümmel
Salz
1 EL Olivenöl
evtl. Parmesan

Tomaten-Basilikum und Gurken Brotaufstriche

Zu Beginn zwei Schüsseln vorbereiten. Frischkäse, Feta-Käse und grob gewürfelte Zwiebel auf beide Schüsseln aufteilen. In beide Schüsseln etwas Salz und Pfeffer hinzufügen.

Tomaten und Gurke in grobe Stücke schneiden. Für den Tomatenaufstrich eignen sich sehr gut Cocktailtomaten. In eine der Schüsseln das Basilikum und die Tomatenstücke geben, in die andere die Gurkenstücke.

Mit einem Stabmixer so lange pürieren, bis der Aufstrich in der gewünschten Konsistenz hat.

Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche. Falls es zu viel ist, lässt er sich auch einfrieren.

Brotaufstrich

200g Frischkäse
200g Feta-Käse
1 Zwiebel
etwas Salz und Pfeffer
Basilikum
100 g Tomaten
100 g Salatgurken

Honigmelone in Zimt-Ingwer-Schmand Creme

In einer Schüssel werden Schmand, Vanillezucker, Zucker, Zimt, Ingwer und ein paar Spritzer Zitronensaft miteinander verrührt. Die Honigmelone in kleine Würfel schneiden und zu der Schmandcreme geben. Anschließend 15 Minuten im Kühlschrank ziehen und kühlen lassen.

Die Mengen der Gewürze und des Zuckers können je nach Geschmack variiert werden.

*Dessert
(Rezept für 4 Portionen)*

1 Honigmelonen
½ Becher Schmand
1 Pkt. Vanillezucker
1 EL Zucker
Zitronensaft
2 TL Zimtpulver
1 TL Ingwerpulver

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste

