

Tomatensuppe, frisch und würzig

Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfelchen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel hineingeben und ein paar Minuten rundherum anbraten.

In dieser Zeit die Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden. Die gewürfelten Tomaten in den Topf geben und ca. 10 Minuten mitbraten. Tomatenmark und Zucker hinzufügen.

Brühe ansetzen und in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Suppe ca. 15 Minuten kochen lassen.

Mit einem Stabmixer alle Zutaten im Topf pürieren und sofort auf Teller anrichten.

Wer mag gebe noch etwas Schmand oder Sahne und ein paar Oregano Blättchen hinein und drauf.

(Rezept für 2-4 Personen)

1 gr.	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
etwas	Olivenöl
1.000 g	Tomaten
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Zucker
500 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer,
	frischer Oregano

Rote-Bete-Rohkostsalat aus 6 Zutaten

Rote Bete waschen und fein raspeln (bei Biogemüse kann die Schale dranbleiben). Das geht superfix mit einer Küchenmaschine – funktioniert aber auch ganz klassisch mit einer Vierkantreibe.

Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer in ein Gläschen mit Schraubverschluss geben und kräftig schütteln, bis sich alles zu einem Dressing verbunden hat.

Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Den Rohkostsalat mit dem Dressing anrichten und mit Petersilie und zerbröselten Walnüssen garnieren.

(Rezept für 2-4 Personen)

400 g	Rote Bete
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Ahornsirup*
	Salz und Pfeffer

Zapfho-Gemüse mit Sesam – Sommerkürbis asiatisch

Den Kürbis abwaschen und abtrocknen. Anschließend halbieren, vierteln und in ca. 4 mm dünne Scheiben schneiden. Ghee in einer Pfanne zum Erhitzen bringen und die Kürbisscheiben dazugeben.

Knoblauch auf ein Brett legen und mit einem breiten Messer zerdrücken. Die Haut entfernen und die Knoblauchzehen zu den Kürbisscheiben geben und mitdünsten.

In der Zwischenzeit den Sesam in einer beschichteten Pfanne kurz rösten und beiseite stellen.

Wenn die Kürbisscheiben anfangen Farbe anzunehmen und weich werden (ca. 5 min) mit Sojasauce ablöschen und mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

Gemüse auf einer Platte anrichten – mit Sesam, Salz und Petersilie bestreuen.

(Rezept für 3-4 Personen)

600 g	Zapfho-Kürbis
2 EL	Ghee
2	Knoblauchzehen
4 EL	dunkle Sojasauce
	Salz, Pfeffer
2 EL	Sesam
	Salz
etwas	glatte Petersilie

Rote Bete Lasagne mit Feta und Honig

Die Roten Bete schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Eine backofenfeste Form mit der ersten, geschälten Roten Bete auslegen und darauf eine Packung Fetakäse bröseln. Darauf ein wenig Honig und die Kräuter verteilen.

Dann die zweite Rote Bete darauf schichten, darauf dann den restlichen Feta verteilen, dann noch mal Honig und Kräuter darüber verteilen.

Zum Schluss Olivenöl drüber träufeln und für 30 Min. in den Ofen bei 200 Grad (Ober-/ Unterhitze).

Wer will, kann gegen Ende noch Walnuss-Hälften darübergerben.

(Rezept für 4 Portionen)

ca. 500g	Rote Bete
2 Pck.	Schaf-Feta
etwas	frische Kräuter
	Thymian, Majoran,
	Estragon, Rosmarin
4 EL	Honig
5 EL	Olivenöl
10	Walnuss-Hälften

Brokkoli-Honig-Hähnchen

(Rezept für 4 Portionen)

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, mit 1 TL Sambal, Sojasauce und Ingwer vermischen und über Nacht im Kühlschrank marinieren.
 1 EL Öl im Wok erhitzen, die Hähnchenbruststreifen mit Speisestärke vermischen und darin anbraten. Dann aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.
 Den Knoblauch fein hacken und im Bratensatz mit einem EL Öl zusammen mit dem Brokkoli andünsten. Mit der Brühe ablöschen und die Cremefine dazugeben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer, bei geschlossenem Decken 5 Min garen, dann herausnehmen.
 Restliches Öl in den Wok geben. Restliches Sambal darin kurz anrösten und Honig und Sesam zugeben. Sobald der Honig zu schäumen beginnt, Hähnchenstreifen und Brokkoli vorsichtig unterheben, nochmals abschmecken.
 Mit dem inzwischen gegarten Basmatireis servieren.

400 g	Hähnchenbrust
2 TL	Sambal Oelek
2 EL	Sojasauce
1 TL	Ingwergeriebener
3 EL	Öl
3 EL	Speisestärke
1	Knoblauchzehe
500 g	Brokkoliröschen
150 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Sahne oder Sojacuisine
	Salz und Pfeffer
2 EL	Akazienhonig
2 EL	Sesam
400 g	Basmatireis

Tomaten-Wildpflaumen-Chutney

(für 7 Gläser à 200 ml)

Die Wildpflaumen entsteinen, die Tomaten häuten und in kleine Stücke schneiden, Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten und nach dem Abkühlen grob hacken, Äpfel vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden.
 Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, bis diese glasig sind. Äpfel und Wildpflaumen dazugeben und ebenfalls leicht anbraten. Mit Essig ablöschen und solange kochen, bis die Äpfel weich sind. Anschließend mit dem Pürierstab die Äpfel zerkleinern.
 Tomaten und Zucker dazugeben. Wenn die Masse kocht, auf sehr kleiner Flamme weiter köcheln lassen.
 In der Zwischenzeit Gläser, Deckel mit kochend heißem Wasser übergießen, um diese keimfrei zu machen. Danach nicht mehr direkt mit den Händen anfassen, sondern eine Zange oder ein Küchentuch benutzen.
 Wenn das Chutney spürbar dickflüssiger geworden ist, Walnüsse und Gewürze dazugeben. Gut verrühren, abschmecken und evtl. nachwürzen. Dann auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Dabei immer umrühren, damit das Chutney nicht anbrennt.
 Wenn die Flüssigkeit ganz verkocht ist, eine Löffel-Teller-Probe machen. Dafür etwas Chutney auf einen Teller geben und mit dem Löffelstiel eine Rinne in der Mitte der Masse ziehen. Wenn keine Flüssigkeit nachläuft, ist das Tomaten-Wildpflaumen-Chutney fertig.
 Heiß in Gläser füllen und vor dem Verschließen die Luftblasen mit einem Holzstäbchen aus dem Chutney herausdrücken.
 Passt gut zu Bratkartoffeln, Gegrilltem, Fisch, Tofu.

600 g	Tomaten
400 g	Wildpflaumen
200 g	Rohrzucker
200 ml	Weinessig
100 g	Walnüsse
2	Äpfel
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
ca. 10 g	Ingwer
3 TL	Fenchelpulver
2 TL	Korianderpulver
1/2 TL	Chillipulver
	Öl zum Anbraten

Guten Appetit
 wünscht Ihnen
 das Team von der Biokiste