

16 Jahre

**Biokiste**  
Hof Kotthausen

BIOKISTE  
  
HOF KOTTHAUSEN

|   |   |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Mangold-Kartoffel-Suppe</b></p> <p>Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Mangoldblätter vom Strunk lösen, waschen, Stiele in Stücke, Blätter in breite Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Mangoldstiele darin andünsten. 1,25 Liter Wasser zugießen, aufkochen und Brühe einrühren. 5 Minuten zugeeckt köcheln lassen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen.</p> <p>Tomaten waschen, putzen und entkernen, in kleine Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Mangoldstreifen zur Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.</p> <p>Crème fraiche, Kartoffeln und Tomaten zur Suppe geben und alles einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Pinienkernen und Parmesan bestreut servieren.</p>  | <p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 4 Personen)</i></p> <p>750 g Kartoffeln vorw. fk<br/>Salz</p> <p>1 mittelgroße Zwiebel</p> <p>2 Knoblauchzehen</p> <p>1 Stk Mangold</p> <p>1 EL Öl</p> <p>4 TL Instant-Gemüsebrühe</p> <p>200 g Tomaten</p> <p>40 g Pinienkerne</p> <p>150 g Crème fraiche</p> <p>Salz</p> <p>weißer Pfeffer</p> <p>40 g Parmesan, gehobelt</p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>Pikanter Möhrensalat</b></p> <p>Die Möhren fein raspeln, die Peperoni fein würfeln, vorher das Innere entfernen. Sesam in 2 EL Öl anrösten, Peperoni dazugeben und mitrösten. Die Möhren dazugeben und 2 - 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essig ablöschen und abkühlen lassen.</p> <p>Die Frühlingszwiebeln fein ringeln, die Nüsse hacken (Pinienkerne anrösten). Beides mit Zitronensaft und restlichem Öl unter die Möhren mischen und etwas durchziehen lassen.</p>  | <p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 4 Personen)</i></p> <p>500 g Möhren</p> <p>2 Peperoni, rot, mild,</p> <p>o. 1 TL Sambal Oelek</p> <p>3 TL Sesam</p> <p>4 EL Sonnenblumenöl</p> <p>3 EL Weißweinessig</p> <p>1 Bund Frühlingszwiebeln</p> <p>50 g Haselnüsse<br/>oder Pinienkerne</p> <p>1 EL Zitronensaft</p> <p>Salz.Zucker</p>   |
| <p style="text-align: center;"><b>Mangold Blätterteigtaschen</b></p> <p>Den Mangold waschen und die Stiele sowie bei sehr großen Blättern die dicken Mittelrippen entfernen. Grob hacken bzw. schneiden.</p> <p>Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne im Olivenöl glasig anschwitzen. Den gehackten Mangold dazugeben. Unter Rühren mitbraten und zusammenfallen lassen. Etwa 50 ml Wasser angießen und so lange dünsten, bis das Wasser verdampft ist. Die Pfanne zur Seite stellen und den Mangold abkühlen lassen.</p> <p>Inzwischen den Feta-Käse klein würfeln oder zerbröseln. Die Basilikumblätter fein hacken und die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Alles zum Mangold geben, vermischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Das Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen und 2/3 davon mit den Semmelbröseln zum Mangold geben und noch einmal gut durchrühren.</p> <p>Den Blätterteig ausrollen, der Länge nach in der Mitte einmal durchschneiden und anschließend noch quer vierteln, sodass insgesamt 8 Vierecke entstehen. An den Schnittträgern mit dem verquirlten Ei bepinseln und die Füllung auf alle acht Teilstücke so verteilen, dass danach die Hälfte vom Teig darüber geschlagen werden kann und Taschen entstehen. An den Rändern vorsichtig festdrücken und die Taschen so gut verschließen.</p> <p>Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die Oberseite mit einer Gabel zwei bis dreimal einstechen. Mit dem restlichen Ei bepinseln und evtl. mit Sesam und oder Schwarzkümmel bestreuen.</p> <p>Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 - 25 Min. auf der mittleren Einschubleiste goldbraun backen. Die letzten 5 Min. beobachten, damit sie nicht zu dunkel werden. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen..</p> | <p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 4 Personen)</i></p> <p>150 g Mangold-Blätter</p> <p>1 kleine Zwiebel</p> <p>1 Zehe Knoblauch</p> <p>1 EL Olivenöl</p> <p>50 ml Wasser</p> <p>150 g Feta-Käse</p> <p>1 Ei</p> <p>1 EL Semmelbrösel</p> <p>3 Tomaten getr. in Öl</p> <p>Salz und Pfeffer</p> <p>1 Prise Muskat</p> <p>1 Handvoll Basilikumblätter</p> <p>1 Pck. Blätterteig (,275 g</p> <p>evtl. Sesam, geröstet</p> <p>evtl. Schwarzkümmel,</p> <p>geröstet</p> |

16 Jahre

**Biokiste**  
Hof Kotthausen

BIOKISTE  
  
HOF KOTTHAUSEN

|   |   |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Stielmus in Cashew-Sahne</b></p> <p>Die Cashewkerne 2 Stunden einweichen.<br/>Stielmus waschen und evtl. putzen. Die dickeren, weißen Stiele ca. auf der Hälfte der Gemüsepflanze abtrennen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den oberen grünen Anteil in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen fein mit Salz zerreiben.<br/>Nun eine große Pfanne erhitzen, am besten einen Wok und darin die Margarine schmelzen. Als nächstes Knoblauch in das Fett geben und kurz anbraten. Jetzt die dickeren, weißen Rübstielaabschnitte in das Fett geben und gut anschmoren. Die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 15 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bevor Gemüsegrün zugegeben und auch die Hafer- oder Sojamilch zugefügt wird. Alles jetzt gute 10 Minuten leise vor sich hin kochen lassen.<br/>Diese Zeit zur Herstellung der Cashewsahne nutzen. Die Nüsse in den Mixbecher geben und mit Wasser auffüllen, dass die Cashews gut bedeckt sind, dann noch Öl hinzugeben und mixen, bis eine cremige Sahne entsteht.<br/>Das Gemüse mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken. Die Cashewsahne zugeben und unterrühren.</p> | <p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 4 Personen)</i><br/><i>vegan</i></p> <p>2 Bund Stielmus)<br/>1 Zehe Knoblauch<br/>250 ml Gemüsebrühe<br/>150 ml Hafermilch<br/>2 Handvoll Cashewkerne<br/>Wasser<br/>2 EL Öl, neutral<br/>Salz und Pfeffer<br/>Muskat</p>                          |
| <p style="text-align: center;"><b>Pikanter Apfel-Zwiebel-Brottaufstrich</b></p> <p>Zwiebel sehr fein würfeln und dann das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel goldbraun braten, dann auf Küchentrepp entfetten und schon mal leicht salzen.<br/>Nun die andere Zwiebel fein würfeln. Die Äpfel vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel ebenfalls in feine Stücke schneiden. Nun in einer Pfanne die Butter schmelzen lassen und darin die Zwiebel und die Äpfel glasig dünsten.<br/>Dann den Rohrzucker dazugeben und weitere 5 Minuten unter Rühren schön weich dünsten. Dann alles in ein hohes Gefäß geben und mit dem Zauberstab fein pürieren und das Püree dann in eine Schüssel füllen.<br/>Das Apfel-Zwiebel-Püree nun mit Salz und Pfeffer abschmecken und goldbraunen Zwiebelwürfelchen unterheben, in ein Schälchen abfüllen und im Kühlschrank fest werden lassen.</p>  | <p style="text-align: right;"><i>Brottaufstrich</i></p> <p>2 Äpfel<br/>2 Zwiebeln<br/>1 EL Öl<br/>1 EL Rohrzucker<br/>2 EL Butter<br/>Salz etwas<br/>Pfeffer etwas</p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>Mango-Joghurt Dessert</b></p> <p>Die Mango schälen und grob würfeln.<br/>Die gewürfelte Mango mit etwas Honig fein pürieren<br/>Den Joghurt mit dem Vanillezucker und dem Zucker gut verrühren<br/>Anschließend den Saft und Abrieb der Biozitrone hinzugeben und die Masse mit etwa einem Drittel des Mangopürees mischen<br/>Mit dem übrigen Mangopüree in mehreren Schichten in Gläser geben ( bei mir ergab die Masse vier Gläser) und bis zum Servieren abgedeckt in den Kühlschrank stellen</p>   | <p style="text-align: right;"><i>Dessert</i><br/><i>(Rezept für 2 Portionen)</i></p> <p>Für die Joghurtcreme:<br/>1 Zitrone (davon den Abrieb und ca. 3 EL Saft)<br/>300 g Joghurt,<br/>1 Pck Vanille-Zucker<br/>2 EL Zucker<br/>Für das Mangopüree:<br/>1 sehr reife Mango<br/>etwas Honig</p> |

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste