

Tomatensuppe mit Ingwer

Die Zwiebeln und den Knoblauch in der Butter glasig anschwitzen. Die frisch gewürfelten Tomaten und Möhren sowie den gewürfelten Ingwer dazugeben und mit zwei Tassen Wasser aufkochen.

Zucker, Tomatenmark und die Dose Schältoaten jetzt dazugeben und alles 30 Minuten kochen lassen. Dabei ständig durchrühren und mit Salz und Pfeffer oder Brühe abschmecken.

Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab alles durchpürieren. Danach die Sahne dazugeben und alles miteinander verrühren.

Zum Anrichten die Suppe mit etwas frischer Sahne und den fein gehackten Kräutern garnieren. Dazu Toastbrot oder Ciabatta reichen.

(Rezept für 4 Personen)

2 kg Tomate frische
 1 kleine Dose Tomate
 6 m.-große Möhren
 3 m.-große Zwiebeln
 3 EL Butter
 5 Zehen Knoblauch
 50 g Ingwer
 200 ml Sahne
 1 EL Tomatenmark
 2 EL Zucker
 Salz und Pfeffer
 Petersilie, Thymian, Basilikum

Blumenkohl Tomaten Auflauf

Den Blumenkohl in Gemüsebrühe bissfest kochen und aus der Gemüsebrühe nehmen.

Dann 40 g Butter auslassen, Zwiebeln u Knoblauch leicht andünsten, dann 30 g Mehl mit Schneebesen einrühren, bis keine Klumpen mehr sind. Die Gemüsebrühe aufgießen und mit Sojasoße und nach belieben mit einem Schuss Sahne abschmecken. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Den Blumenkohl zerteilt in eine feuerfeste Form geben und mit 2 – 3 klein geschnittenen Tomaten belegen, dann die Soße darüber gießen und mit Parmesan bestreuen. Im Backofen kurz überbacken.

Dazu passen kleine Pellkartoffeln oder auch Reis..

(Rezept für 4 Personen)

1 Blumenkohl
 ca. 0,8l Gemüsebrühe
 300g. Tomaten
 40g Butter
 Salz und Pfeffer
 30g Mehl
 etw. Sahne
 etw. Sojasauce
 150g Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 Parmesan, gerieben

Gefüllter Hokkaido-Kürbis mit Tofu und Gorgonzola

Den Ofen auf 160° Umluft/ 180° Heißluft vorheizen. Den Kürbis quer halbieren und beide Hälften mit einem Löffel gut aushöhlen, sodass die Wanddicke jeweils nur noch 1 cm beträgt. Das restliche Kürbisfleisch ohne Kerne in eine Schüssel geben. Beide Hälften sowohl innen als auch außen mit etwas Olivenöl bestreichen und in eine Auflaufform legen. Für einen besseren Stand den Kürbis unten gerade abschneiden. Ca. 15 Minuten im Ofen vorgaren.

Den Tofu klein bröseln und mit etwas Salz und Kräutern gewürzt ca. 5 Minuten in Olivenöl anbraten. Die Tomaten klein schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark und dem Zitronensaft in die Schüssel mit dem Kürbisfleisch geben und alles gut verrühren. Anschließend zum Tofu geben und Gemüsebrühe angießen. 5 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und das Ei unterrühren. Die Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und mit der Masse füllen. Gorgonzola darüber bröseln, mit Kräutern der Provence bestreuen und weitere 15 - 20 Minuten im Ofen garen.

Als vegane Variante, Ei und Käse weglassen. Stattdessen doppelte Menge Tofu nehmen und nach dem Anbraten mit Sojasauce ablöschen.

(Rezept für 2 Personen)

1 m.-gr. Hokkaido-Kürbis
 100 g Tofu
 3 Tomaten
 2 EL Tomatenmark
 1 Ei
 100 ml Gemüsebrühe
 50 g Gorgonzola
 Salz, Pfeffer
 Kräuter d. Provence
 2 EL Olivenöl

Dinkelfanne mit Zucchini und Aubergine

Den Dinkel in Salzwasser in ca. 20 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit Aubergine und Zucchini relativ klein würfeln, Staudensellerie putzen und längs 2 mal einschneiden, dann in ebenfalls sehr kleine Würfelchen schneiden. Die Tomaten vom Stielansatz befreien und auch in kleine Würfel schneiden.

Reichlich Öl erhitzen und Zucchini und Aubergine darin gut bräunen. Dann die Temperatur etwas senken und den Staudensellerie anbraten (er soll noch bissfest bleiben). Tomatenmark und Wasser (oder Brühe) dazu geben und gut einrühren. Abschmecken mit Kräutern der Provence (ca. 2 TL), Salz und Pfeffer. Kurz durchziehen lassen, dann die rohen Tomatenwürfel und den Dinkel nur unterrühren, nicht mehr kochen.

(Rezept für 4 Personen)

2	Becher Dinkel
4	Becher Wasser
1 TL	Salz
1 gr	Auberginen
1 gr.	Zucchini
1-2 Stg	Staudensellerie
3 EL	Tomatenmark
200 ml	Wasser oder Brühe
3 gr.	Tomaten
	Salz und Pfeffer
	Kräuter d. Provence
	Olivöl

Vegetarische Kürbis - Mangold – Lasagne

Parmesan fein reiben.

Den Hokkaidokürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. 1-2 Stauden Mangold waschen und in breitere Streifen schneiden. Es sollte mengenmäßig ungefähr genau so viel sein wie der Kürbis.

Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Ca. 2 EL Olivenöl in einem Topf heiß werden lassen und den Kürbis hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Immer mal wieder umrühren.

Den Knoblauch dazu geben, verrühren, nochmal kurz etwas anbraten.

Dann den Mangold und die Gewürze dazugeben. Gut verrühren und nochmal ca. 1 Minuten anrösten.

Anschließend die Gemüsebrühe angießen und das alles mit Deckel leicht köcheln lassen. Das Gemüse sollte dann auf jeden Fall noch Biss haben. Vom Herd nehmen, ca. 3/4 der Parmesanmenge und 3/4 der Creme fraiche nacheinander einrühren.

Den Boden einer Auflaufform mit etwas Olivenöl bepinseln und eine Lage Lasagneblätter darauf legen. Mit Gemüse und Sauce bedecken und wieder Nudelplatten darauf schichten. So verfahren, bis das Gemüse aufgebraucht ist. Dabei immer darauf achten, dass die Nudelplatten überall mit Füllung bedeckt sind.

Als oberste Schicht mit Nudelplatten abschließen und diese mit der restlichen Creme fraiche bestreichen. Den restlichen Parmesan darüber streuen. Eine Kugel Mozzarella in kleine Stücke zupfen und darauf verteilen.

Die Lasagne auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

(Rezept für 4 Personen)

1 m.-gr.	Kürbis (Hokkaido)
500g	Mangold
3 Zehen	Knoblauch
¼ Liter	Gemüsebrühe
200 g	Parmesan
300 g	Crème fraîche
½ Pck.	Lasagneplatten
1	Mozzarellakugel
etwas	Olivöl
etwas	Kurkuma
	Salz und Pfeffer
	Oregano
	Muskat
	Paprikapulver
	Cayennepfeffer

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste