

16 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

Kürbis-Karotten-Kokos-Ingwer Suppe

Zuerst die Zwiebel würfeln und glasig andünsten, danach die klein geschnittenen Karotten, Kürbis und die Kartoffel zufügen und ebenfalls kurz anbraten. Auch den Ingwer klein schneiden und ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer kurz würzen, danach soviel Wasser zugeben, dass das Gemüse bedeckt ist und den EL Gemüsebrühe zufügen, sowie die Thaicurrypaste. Ruhig lieber am Anfang etwas weniger, denn man kann immer noch was dazugeben, wenn man es gerne schärfer hätte. Kokosmilch ebenfalls zufügen und dann ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Bevor man die Suppe püriert, das Gemüse probieren ob es schön weich gekocht ist und ggf. noch etwas Thaicurrypaste zufügen. Dann alles mit dem Pürierstab pürieren und je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Milch oder Wasser zufügen.

(Rezept für 4 Personen)

2 Zwiebel
1 kleiner Hokkaido
8 Karotten
2 Kartoffeln
2 EL Gemüsebrühe
4 cm Ingwer
400ml Kokosmilch o. mehr
2 EL Currypaste,rot
evtl. Milch

Weintrauben-Käse-Honigmelonen-Salat

Die Honigmelone schälen und in Würfel schneiden. Ein Stück Käse ebenfalls in Würfel schneiden. Die Weintrauben waschen und halbieren. Alles in eine Schüssel geben.

Für die Soße die Crème fraîche mit etwas Sahne verrühren, sodass sie nicht mehr so feste Konsistenz hat. Dann den Dill dazugeben, mit Salz und Pfeffer und Pfeffer abschmecken.

Die Soße über die übrigen Zutaten gießen, umrühren und möglichst sofort servieren.

(Rezept für 4 Personen)

1 halbe Honigmelone
1 Stück Käse
500 g Weintrauben
200 g Crème fraîche
Sahne
Dill, getrocknet

Veganes Bohnencurry mit Kürbis

Hokkaido waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Bohnen putzen, waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Champignons putzen und in vierteln .

Sonnenblumenöl und Currypaste in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anschwitzen. Gemüsebrühenpulver mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Dann mit Kokosmilch und Zucker in den Topf geben und alles einmal aufkochen lassen.

Kürbis und Kartoffeln zugeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. zugedeckt leicht köcheln lassen. Tomaten waschen, halbieren und mit den Bohnen und Champignons zum Curry geben, alles noch ca. 10 Min. zugedeckt garen. Zum Schluss die Erdnüsse unterrühren und das Curry auf Schälchen verteilen. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein schneiden. Curry damit garniert servieren.

Rezept für 4 Personen

1 kl. Hokkaido-Kürbis
4 festkochende Kartoffel
100 g Buschbohnen
100 g Steinchampignons
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Currypaste
1 EL Gemüsebrühe
500 ml heißes Wasser
400 ml Kokosmilch
2 EL Rohrohrzucker
200 g Cocktailtomaten
50 g Erdnüsse geröstet und gesalzen
2 Stiele Koriander

16 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

<p style="text-align: center;">Blumenkohl-Haferflocken-Bratlinge</p> <p>Den Blumenkohl grob raspeln. Den Käse raspeln. Die Zwiebel würfeln. Den geraspelten Blumenkohl mit den Haferflocken, dem Käse, Sesam und dem Ei verrühren. Danach die klein geschnittene Zwiebel und den Quark dazugeben. Die Masse kräftig würzen und noch einmal gut vermischen. Sollte die Masse noch zu feucht sein, kann man ruhig Semmelbrösel hinzugeben. Die Masse dann 20 Minuten ziehen lassen. Danach kleine Bratlinge daraus formen und sie im heißen Öl anbraten.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 4 Personen)</i></p> <p>250 g Blumenkohl, 100 g Haferflocken 1 Ei 25 g Sesam 50 g Quark 100 g Käse, würziger 1 Zwiebel ½ TL Gemüsebrühepulver Salz und Pfeffer Muskat Semmelbrösel Öl</p>
<p style="text-align: center;">Pellkartoffeln mit Kressequark</p> <p>Kartoffeln in Salzwasser kochen. Inzwischen den Quark mit Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kresse vom Beet schneiden. Die Hälfte davon unter den Quark heben. Den Quark auf zwei Tellern verteilt anrichten. Die Kresse daneben. Zwiebel schälen und würfeln, in kleinen Häufchen dazulegen. Die Kartoffeln pellen und neben den Quark legen.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 2 Personen)</i></p> <p>8 Kartoffeln 6 EL Magerquark 2 EL Crème fraîche Salz und Pfeffer 1 Kiste Kresse 1 große Zwiebel</p>
<p style="text-align: center;">Kressebutter</p> <p>Die Kresse waschen und mit einem Küchentuch trocknen. Mit dem Mixer zerkleinern, die Butter zufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.</p>	<p style="text-align: right;"><i>Brotaufstrich</i></p> <p>250 g Butter ½ Kiste Kresse Salz, Pfeffer Paprikapulver, edelsüß</p>
<p style="text-align: center;">Honigmelone mit Kokosmilch</p> <p>Eine schöne Reife Honigmelone von Kernen und Schale befreien und in ca. 1,5 cm starke Würfel schneiden. Diese in eine Schüssel geben und kalt stellen. 400 ml Kokosmilch mit 4 El. Rohrzucker und 1 P. Vanillezucker solange erhitzen, bis der Zucker vollständig gelöst ist. Kalt stellen und dann über die Melonenwürfel geben. Nochmals ca. 3 Stunden kalt stellen. Fertig.</p>	<p style="text-align: right;"><i>Dessert</i> <i>(Rezept für 4 Portionen)</i></p> <p>1 Honigmelone 400 ml Kokosmilch 4 EL Rohrzucker 1 Pck. Vanillezucker</p>

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste