

Brokkoli-Käse-Suppe

Die Schalotten in kleine Würfel schneiden und erhitze die Butter in einem Topf erhitzen. De Schalotten darin andünsten.
 Den Knoblauch hacken und dünste ihn kurz mit andünsten.
 Das Mehl dazugeben und dünste es kurz mit andünsten
 Die Milch in den Topf mit dem Frischkäse und dem Brokkoli geben. Die Suppe für 15 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 Die Suppe mit geriebenem Cheddar garnieren.

(Rezept für 4 Personen)

2	Schalotten
50 g	Butter
2	Knoblauchzehen
20 g	Mehl
600 ml	Milch
100 g	Frischkäse
500 g	Brokkoli
200 g	Cheddar gerieben

Veganer Linsensalat mit Räuchertofu, Birne, Staudensellerie und Feldsalat

Die Linsen gründlich waschen und in einem Topf mit Wasser und etwas Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Für ca. 25 Minuten bei geringer bis mittlerer Hitze und mit geschlossenem Deckel köcheln, bis sie fertig sind.
 Feldsalat, Sellerie, Kerbel und Birnen waschen. Den Sellerie und die Birnen in mundgerechte Stücke schneiden. Kerbel fein hacken. Gib alles in eine große Schüssel.
 Den Tofu in Würfelschneiden, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel kurz goldbraun anbraten.
 Für das Dressing Olivenöl, Rotweinessig, Senf und Agavendicksaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 Die Linsen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Gib sie in die Schüssel mit den anderen Zutaten. Füge das Dressing hinzu und vermische alles gut miteinander. Gib die Tofuwürfel über den fertigen Salat. Optional kannst du noch etwas (veganen) Feta darüber krümeln.

(Rezept für 4 Personen)

300 g	Belugalinsen
1/2 TL	Gemüsebrühe
100 g	Feldsalat
3 Stg.	Staudensellerie
	frischer Kerbel
2	Birnen
200 g	Räuchertofu
4 EL	Olivenöl
4 EL	Rotweinessig
2 TL	Senf
2 TL	Agavendicksaft
	Salz und Pfeffer
50 g	Feta optional

Kartoffelsotto mit Lauch

Die Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Porree gründlich abwaschen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
 Lauch und Knoblauch in Öl anschwitzen, die Kartoffeln hinzufügen, ein paar Minuten braten alles mit Salz würzen.
 Den Topfinhalt mit einem Schluck Weißwein ablöschen, die Brühe angießen und alles 15-20 Minuten köcheln.
 Die Sahne einrühren und würze das Ganze mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss.

(Rezept für 4 Personen)

800 g	Kartoffeln
1 Stg	Porree
2	Knoblauchzehen
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
etwas	Weißwein
400 ml	Gemüsebrühe
200ml	Sahne
	Muskatnuss

Rote-Bete-Walnuss-Aufstrich

Walnusskerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anrösten, bis sie duften, anschließend kurz abkühlen lassen.
 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
 Die gegarte Rote Bete grob in Stücke schneiden und in einen hohen Behälter oder eine Schüssel geben.
 Walnusskerne, Frischkäse, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Meerrettich und Honig dazu fügen.
 Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel hinzu geben und alles mit einem Pürierstab zu einem cremigen Aufstrich püriere – je nach Wunsch glatt oder leicht stückig.
 Den Aufstrich mit Salz, Zitronensaft oder Meerrettich nach Belieben abschmecken.
 Fülle den Rote-Bete-Walnuss-Aufstrich in ein sauberes Glas oder eine Schüssel und stelle ihn mindestens 30 Minuten kalt, damit sich die Aromen entfalten.

(Brottaufstrich)

100 g	Walnusskerne
1	Knoblauchzehe
400 g	gegarte Rote Bete
150 g	Frischkäse
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
1 TL	Sahne-Meerrettich
1 TL	Honig
1 TL	Salz
1/2 TL	schwarzer Pfeffer
1/2 TL	Kreuzkümmel

Mediterrane Mangold-Pfanne

Wasche den Mangold gründlich, schneide die dicken Stiele in Stücke und die Blätter in Streifen. Schäle die Möhren und Rote Bete und schneide sie in feine Stifte oder Würfel. Wasche die Tomaten, entferne den Strunk und schneide sie in kleine Stücke. Schäle die Zwiebeln und Knoblauchzehen und hacke beides fein.

Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die Zwiebeln und den Knoblauch hinein und brate sie an, bis sie glasig sind.

Füge die Möhren und die Rote Bete hinzu und brate sie, bis sie etwas weicher werden. Gib die Mangoldstiele dazu und brate sie kurz glasig an, bevor du die Mangoldblätter und die Tomaten hinzufügst. Rühre alles gut um.

Würze die Gemüsepfanne mit Thymian, Rosmarin, Paprikapulver, Majoran, Salz und Pfeffer und lass sie abgedeckt bei niedriger Hitze für etwa 10 Minuten schmoren, bis das Gemüse gar ist.

Röste die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl, bis sie leicht gebräunt sind. Garniere deine Pfanne mit frischer Petersilie und den gerösteten Kürbiskernen.

(Rezept für 2 Personen)

400 g	Mangold
2	Möhren
1	rote Bete
200 g	Tomaten
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1 TL	Thymian getrocknet
1 TL	getr. Rosmarin
1 TL	Paprika edelsüß
1 TL	Majoran getrocknet
	Salz und Pfeffer
50 g	Kürbiskerne
	Petersilie

Trauben-Ricotta-Schmarrn mit Walnüssen

Die Walnüsse in einer trockenen Pfanne 3 Minuten rösten. Kurz abkühlen lassen und grob hacken.

De Weintrauben waschen. Größere Früchte halbieren.

10 g Butter in der Pfanne schmelzen. Die Hälfte der Trauben und den Honig dazugeben und 3–4 Minuten braten, bis die Früchte glänzen und leicht aufplatzen. Auf einen Teller geben.

Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen.

Eigelb, Zucker und Vanillezucker in einer zweiten Schüssel verrühren, Ricotta und Milch dazugeben.

Mehl und Salz kurz unterrühren.

Etwas Zitronenschale in den Teig reiben.

Den Eischnee und die übrigen rohen Trauben vorsichtig unterheben.

20 g Butter in der Pfanne schmelzen und den Teig hineingeben. Den Deckel aufsetzen und ihn bei niedriger bis mittlerer Hitze 6–8 Minuten backen.

Den Pfannkuchen in vier große Stücke teilen, die zweite Seite weitere 3 Minuten backen.

Den Teig mit zwei Pfannenwendern in unregelmäßige Stücke reißen und noch 2 Minuten braten.

Karamellisierte Trauben und Walnüsse über dem Trauben-Ricotta-Schmarrn geben. Puderzucker, Zimt und Naturjoghurt nach Belieben noch dazu geben.

(Rezept für 4 Personen)

50 g	Walnüsse
300 g	kernl. Weintrauben
10 g	Butter
1 EL	Honig
<i>Für den Schmarrn:</i>	
4	Eier
50 g	Zucker
1 Pck	Vanillezucker
250 g	Ricotta
150 ml	Milch
160 g	Mehl
1 Prise	Salz
1/2	Zitrone
20 g	Butter
<i>Zum Fertigstellen:</i>	
1 EL	Puderzucker
1/2 TL	Zimt
150 g	Naturjoghurt

Guten Appetit
 wünscht Ihnen
 das Team von der Biokiste