

Brokkolisuppe mit Pinienkernen

Gewaschenen Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Butterschmalz im Topf erhitzen, erst Zwiebeln, dann den Knoblauch andünsten. Die Brokkoliröschen zum Zwiebelgemisch geben, kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen.

Die Möhre putzen, waschen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden, in die Suppe geben und mitgaren. Die Sahne mit Creme fraiche verrühren, mit Bärlauch, Basilikum und Oregano vermischen und angießen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestersauce abschmecken. Die gehackten Kräuter waschen, hacken und untermischen. Nach dem Anrichten die Suppe mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

(Rezept für 4 Personen)

500 g	Brokkoli
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 kleine	Möhre
2 EL	Butterschmalz
½ Liter	Gemüsebrühe
250 ml	Sahne
2 EL	Crème fraîche
1 TL	Basilikum
1 TL	Oregano,
	Kräutersalz
	Pfeffer, Zitronensaft
	Worcestersauce
	Kräuter, frisch
4 EL	Pinienkerne, geröstet

Feldsalat mit Birnen und Schalotte

Den Feldsalat putzen. Die Birne entkernen und in Streifen schneiden. Die Schalotte fein würfeln. Das Weißbrot würfeln.

Für die Vinaigrette Essig, Öl, Schalotte, gepressten Knoblauch und Honig mit Pfeffer und Salz in eine kleine Schüssel geben und möglichst mit einem kleinen Schneebesen zügig aufschlagen.

In einer Gusspfanne die Brotwürfel möglichst ohne Fett- oder Ölzugabe bei hoher Hitze unter ständigem Wenden knusprig bräunen.

In einer großen Schüssel die Vinaigrette sehr vorsichtig unter den Feldsalat und die Birnenscheiben heben. Den fertigen Salat auf 3 Tellern anrichten und mit den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

(Rezept für 3 Personen)

300 g	Feldsalat
2	Birnen
1 kl.	Schalotte
2 Zehen	Knoblauch
2 Scheiben	Weißbrot o. Toast
2 EL	Himbeeressig
3 EL	Sonnenblumenöl,
1 TL	Honig
	Salz und Pfeffer
	Dijonsenf, optional

Vegane Wirsing-Pizza

Für den Hefeteig das Dinkelmehl in eine Rührschüssel sieben, mit den Fingern eine kleine Mulde in die Mitte drücken und die Frischhefe hineinbröckeln. Zucker, Salz, lauwarmes Wasser und Olivenöl hinzugeben und alles, zu einem geschmeidigen, homogenen Teig kneten, der sich vom Schüsselrand löst. Den Hefeteig zu einer Kugel formen und mit einer Schere oben leicht kreuzweise einschneiden. Zugedeckt an einem warmen Ort 50 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Inzwischen für den Belag die Linsen in 600 ml Wasser ca. 30 Minuten gar kochen, abgießen und abtropfen lassen. Den Wirsing vom Strunk befreien und in kurze schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und in einer Presse bereitlegen.

In einem großen Topf oder Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Wirsingstreifen dazugeben und bei starker Hitze scharf anbraten. Zwiebelwürfel, gepressten Knoblauch und Tomatenmark unter den Wirsing heben und kurz mitbraten. Zügig mit Rotwein ablöschen und die Tomaten hinzufügen. Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die Linsen unterheben. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den aufgegangenen Hefeteig mit bemehlten Händen noch einmal durchkneten und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bis an den Rand ausrollen. Den Wirsing-Linsen-Belag darauf verteilen und die Pizza im Backofen ca. 30 Minuten backen.

Für den Teig:

350 g	Dinkelmehl
200 ml	Wasser
½ Würfel	Frischhefe
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
1 Prise	Zucker

Für den Belag:

350 g	Wirsing,
90 g	Pardina Linsen
100 g	Tomatenmark
50 ml	Rotwein,
2 m.-gr.	Schalotten
1 Dose	Cubetti
je 1 TL	Salz, Pfeffer,
½ TL	Paprika, edelsüß
etwas	Muskatnuss,
etwas	Zitronensaft
5 EL	Olivenöl z. Braten

17 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

<p style="text-align: center;">Gratinierte Nudeln mit Wirsing und Möhren</p> <p>Die Nudeln in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser knapp "al dente" kochen. In einem Sieb mit kaltem Wasser überspülen und gründlich abtropfen lassen.</p> <p>Den Wirsing putzen, gründlich waschen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden.</p> <p>Das Gemüse in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, dann ebenfalls kalt abschrecken. Anschließend sehr gut abtropfen lassen.</p> <p>Die Nudeln mit dem Gemüse mischen, kräftig abschmecken mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprikapulver und dann in eine Auflaufform füllen. Die Crème fraîche mit Milch und etwas Kurkuma verrühren und gleichmäßig über die Gemüse-Nudel-Mischung gießen. Den Käse reiben und darauf streuen.</p> <p>Im Backofen (Mitte) ca. 35 Minuten bei 200°C backen.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Rezept für 3 Personen)</i></p> <ul style="list-style-type: none">200 g Vollkornnudeln1 Wirsing200 g Möhren150 g Crème fraîche100 ml Milch150 g HartkäseKräutersalzPfefferPaprikapulverKurkuma
<p style="text-align: center;">Räuchertofu-Brotaufstrich mit Schalotten</p> <p>Die Zwiebel fein würfeln und in Öl anschwitzen, beiseite stellen. Den Tofu würfeln und mit der Sahne, dem Joghurt, Sojasauce, Gurkenwasser und Senf pürieren.</p> <p>Die Gürkchen fein würfeln.</p> <p>Die Creme nun mit den Gürkchen und Zwiebeln vermischen und mit Paprika, Kräutern und Salz abschmecken.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Brotaufstrich)</i></p> <ul style="list-style-type: none">175 g Räuchertofu2 EL Sojasahne3 EL Sojajoghurt4 Gewürzgurken (1 EL Sojasauce1 Prise Salz2 TL Senf, mittelscharf1 EL Gurkenflüssigkeit1 EL Öl1 kleine SchalotteKräuter nach WahlSalz, Paprikapulver
<p style="text-align: center;">Banane - Birnen - Walnuss – Dessert</p> <p>Birnen und Banane in kleine Stücke schneiden.</p> <p>Frischkäse und Mascarpone mit Zucker, Nüssen, Joghurt und Schokolade gut verrühren.</p> <p>Creme in Dessertgläser geben, eine Walnusshälfte drauf legen und mit je 1 Essl. Likör begießen.</p>	<p style="text-align: right;"><i>(Dessert für 3 Personen)</i></p> <ul style="list-style-type: none">1 Banane2 Birnen125 g Frischkäse125 g Mascarpone60 g Puderzucker125 ml Joghurt, Bananen-50 g Walnüsse, gehackt50 g Schokolade, gehacktLikör, (Schoko- o. Bananen-

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste