

Scharfe Möhren-Kohlrabisuppe mit Ingwer

Kohlrabi und Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden, Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Staudensellerie in Scheiben schneiden, Chili halbieren, Kerne entfernen und dann in kleine Stücke schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Chili hinzugeben und 1-2 Minuten anbraten. Kohlrabi und Möhren hinzugeben weitere 1-2 Minuten anschwitzen, dabei den Honig hinzugeben, Staudensellerie hinzugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. 15 Min. auf kleiner Hitze köcheln. Pürieren. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden oder reiben und der pürierten Suppe hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

(Rezept für 4 Personen)

2	Kohlrabi
3	Möhren
2 St.	Staudensellerie
1	Schalotten
1	rote Chilischote
1 cm	Ingwerwurzel
750 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Honig
2 EL	Olivenöl
¼ TL	Salz
½ TL	Pfeffer

Lauwarmer Kartoffel-Rosenkohl-Salat

Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. 20 min. über Dampf garen. Den Rosenkohl putzen und in Blätter teilen. Schalotte in Butter glasig dünsten, den Rosenkohl zugeben, eine Kelle Wasser angießen und 7-10 min. kochen. Die Schalottenstücke herausnehmen, die Rosenkohlblätter abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Orangenschale abreiben, dann die Orange auspressen und den Saft in eine Schüssel füllen. Den Saft mit 50 ml Olivenöl, einer Prise Salz, der Orangenschale und einem halben Teelöffel Senf pürieren, zum Schluss die Petersilie zugeben.

Die Kartoffeln mit den Rosenkohlblättern vermengen, und das Dressing darüber geben.

(Rezept für 4 Personen)

600 g	Kartoffel
300 g	Rosenkohl
25 g	Butter
1	Schalotte
1	Orange
½ TL	Senf
	Petersilie
50 ml	Olivenöl
	Salz

Mangoldkartoffeln

Vom Mangold den Strunk abschneiden und die dunkelgrünen Blätter nach dem Waschen vom Mittelstrunk befreien. Dann wie Spinat klein schneiden und mit Knoblauch in recht viel heißem Olivenöl zusammenfallen lassen. Nicht kochen - nur dünsten!

Dann die heißen gekochten Kartoffeln mit dem Mangold mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals Olivenöl dazugeben. Das Ganze darf nicht trocken sein. Heiß servieren.

(Rezept für 2 Personen)

600g	Mangold
1 Zehe	Knoblauch
viel	Olivenöl
1 kg	Kartoffel
	Salz und Pfeffer

Rosenkohl - Kartoffeln mit Honig - Chili - Butter – Soße

Den Rosenkohl putzen und ca. 15 Minuten in Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ebenfalls in Salzwasser ca. 15 bis 20 Minuten kochen. Beides zusammen in eine große Schüssel geben und warm halten.

Ca. 125 g Butter in einem Topf zerlaufen lassen, die gehobelten Mandeln darin ein wenig anbraten, mit Salz, Pfeffer, Chili und Honig würzen, gut umrühren. Zum Schluss mit ein wenig Sahne verfeinern und über die Rosenkohl-Kartoffel-Mischung geben.

(Rezept für 4 Personen)

1 kg	Rosenkohl
1 kg	Kartoffel(n)
150 g	Butter
1 TL	Chili, getrocknet
1 EL	Honig
50 g	Mandel(n), gehobelt
100 ml	Sahne
	Salz und Pfeffer

17 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

Kohlrabi-Risotto mit Pinienkernen

Kohlrabi schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten garen, herausnehmen und die Brühe weiterhin warm halten. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer etwas größeren Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Reis darin glasig andünsten, anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Weißwein verkocht ist, nach und nach die Brühe hinzugeben, so dass der Reis immer leicht bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze 20 min. garen, dabei immer wieder umrühren. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kohlrabiwürfel unter den Reis heben. Leicht pfeffern. Butter und Parmesan unterrühren. Mit Petersilie und Pinienkernen bestreut servieren.

(Rezept für 4 Personen)

400 g Kohlrabi
650 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
½ TL Olivenöl
150 g Risottoreis
75 ml Weißwein, trockener
1 EL Pinienkerne
etwas Petersilie,
etwas Pfeffer
1 TL Butter
30 g Parmesan, frisch gerieben

Pasta mit Karotten, Ingwer und Pinienkernen

Tagliatelle in Salzwasser al dente kochen. Zwischenzeitlich Karotten und Ingwer schälen. Karotten mit einem Spargelschäler in breite nicht zu dünne Streifen schälen. Ingwer mit einer feinen Reibe zerreiben. Butter in einer Pfanne zerlassen, den geriebenen Ingwer dazugeben. Kurz rühren und dann die Karotten zufügen. Alles salzen und pfeffern. Wenn die Karotten langsam durch sind, die Pinienkerne dazugeben. Kurz danach die fertigen Nudeln zugeben und schwenken. Wer möchte, kann noch zum Schluss einen kleinen Schuss Olivenöl darübergeben und natürlich je nach Belieben Parmesan dazu reichen.

(Rezept für 2 Personen)

250 g Tagliatelle
30 g Pinienkerne
3 m.-gr. Karotten
1 Stück Ingwer, daumengroß
50 g Butter
Salz und Pfeffer
n. B. Olivenöl
n. B. Parmesan

Mangoldpesto

Die Mangoldblätter von den Stielen trennen. Nur die Blätter klein zupfen und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Die Blätter im Sieb abtropfen lassen. Die Kürbiskerne ohne Fett rösten. Die Knoblauchzehe abziehen und hacken. Mangold, Knoblauch, Parmesan, Rosmarin, Zitronenschale, geröstete Kürbiskerne und Olivenöl mit dem Mixstab in einem hohen Gefäß zu einer sämigen Masse pürieren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

(Brotaufstrich)

300 g Mangold
1 Knoblauchzehe
80 g Parmesan, gerieben
½ TL Rosmarin
1 Bio-Zitrone
3 EL Kürbiskerne,
80 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Orangen-Dessert

Die Orangen so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Dabei den Saft auffangen und die Filets ausschneiden. Den Mascarpone mit Quark, Saft, Zucker und Zitronensaft glatt rühren. Die Schokokekse zerkrümeln, abwechselnd mit den Filets und der Quarkmasse in Becher oder Gläser schichten. Mit Filets abschließen.

(Dessert für 4 Personen)

2 Orangen
250 g Mascarpone
250 g Magerquark
50 g Zucker
2 EL Zitronensaft
150 g Schokoladenkekse

Guten Appetit
wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste