

Schnibbelbohnsuppe

Möhren, in 1 cm Stücke würfeln

Die Bohnen putzen und in ca. 2,5 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Bei der Hälfte des Bohnenkrauts die Blättchen zupfen und hacken.

Einen großen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Butter sowie 2 EL Öl in den Topf geben. Die Zwiebeln zufügen und 5 Minuten unter Rühren anschwitzen. Die Bohnen, Möhren und die Kartoffeln in den Topf geben und weitere 5 Minuten anschwitzen, dann das Mehl darüber verteilen und weitere 2 Minuten unter Rühren anschwitzen.

Die Brühe und die Bohnenkrautstiele zufügen. Aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten zugedeckt bei milder Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze langsam knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Nach Ende der Kochzeit die Bohnenkrautstiele entfernen. Den Speck sowie die gehackte Petersilie und das gehackte Bohnenkraut in die Suppe geben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

(Rezept für 4 Personen)

600 g	Stangenbohnen,
500 g	Kartoffeln
2	Möhren
1 m-gr.	Zwiebel
125 g	durchwachsenen geräucherten Speck oder Räuchertofu)
3 EL	Olivöl
20 g	Butter
1 EL	Mehl
1,5 l	Hühnerfond oder Gemüsebrühe
10 Stl.	Bohnenkraut
4 Stiele	glatte Petersilie
	Salz
	schwarzer Pfeffer

Weißkohlsalat

Zunächst den Kohlkopf waschen und die äußeren Blätter ablösen. Den Kohl vierteln und den Strunk herauschneiden.

Die Kohlviertel auf einem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Anschließend in eine Schüssel geben, das Salz hinzufügen und mit den Händen vermischen.

Dann die Kohlstreifen 2-3 Minuten kräftig durchkneten und danach etwa 60 Minuten abgedeckt durchziehen lassen.

Währenddessen die Zwiebeln abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.

Den Kohl nach der Ruhezeit in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zuletzt mit den Händen kräftig ausdrücken und zurück in die Schüssel füllen.

Nun die Zwiebelwürfel, den Essig, den Zucker und den Kümmel zum Kohl geben, noch einmal gründlich durchkneten und danach 15 Minuten ruhen lassen.

Den Weißkohlsalat vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen, das Öl untermischen und gut vermengen.

(Rezept für 6 Personen)

1 kg	Weißkohl
2 TL	Salz
2 Stk	Zwiebeln
4 EL	Weißweinessig
1 TL	Zucker
1 TL	Kümmelsaat
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
3 EL	Leinöl oder Weizenkeimöl

Möhren-Lauch-Gratin

Porree putzen, längs einschneiden, waschen und in Ringe schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in Öl und Butter unter Rühren 2 Min. andünsten. Gemüsebrühe und Kräuterfrischkäse zugeben, kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In eine flache Auflaufform geben. Geriebenen Gouda darüber streuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10-12 Min. überbacken.

(Rezept für 4 Personen)

500 g	Porree
500 g	Möhren
1 EL	Rapsöl
1 EL	Butter
150 ml	Gemüsebrühe,
80 g	Kräuterfrischkäse,
	Kräutersalz
	Pfeffer
	Muskatnuss
50 g	Gouda gerieben.

Vegane Mangold Pfanne mit Reismudeln & Erdnüssen

Reismudeln nach Packungsanweisung in warmen Wasser einweichen. Währenddessen das Gemüse schälen bzw. waschen und klein schneiden.

In einem Wok einen Schluck Wasser erhitzen und darin gehackte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten.

Mangold hinzugeben und gut umrühren. Ca. 5 weitere Minuten mit anbraten.

Mit Gemüsebrühe und Sojasoße ablöschen und köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten frische Sprossen unterrühren.

Währenddessen Tofu in Scheiben schneiden und in einer separaten gut beschichteten Pfanne knusprig braten.

Die eingeweichten Reismudeln abtropfen lassen, zum Mangold geben und gut durchmischen.

Zum Schluss mit Salz bzw. Sojasoße und Pfeffer abschmecken.

Mangold-Reismudelpfanne auf Tellern anrichten, mit gerösteten Erdnüssen und Sesam bestreuen und mit gebratenen Tofustreifen toppen.

(Rezept für 4 Personen)

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
30 g	Ingwer
500 g	Mangold
200 g	Reismudeln
100 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Sojasoße
1 TL	Pfeffer
200 g	Tofu
50 g	frische Sprossen
3 EL	geröstete Erdnüsse
3 EL	gerösteter Sesam

Curry-Bananen-Aufstrich

Die Banane mit dem Zitronensaft und dem Curry pürieren. Die Margarine dazugeben und pürieren. Mit Salz abschmecken. In ein Schälchen füllen und kaltstellen.

Brotaufstrich

125 g	weiche Margarine
1	Banane
1 EL	mildes Curry
1 TL	Zitronensaft
	Salz

Cremige Kürbis Tarte mit Haselnuss Sablé

Für den Haselnuss Sablé, die gemahlenen Haselnüsse goldbraun rösten und anschließend abkühlen lassen. Die Butter mit Zucker, Ei und Gewürzen verkneten und das Mehl sowie die Haselnüsse zugeben und lediglich kneten, bis der Teig ordentlich vermengt ist. Anschließend den Sablé Teig mindestens für eine Stunde kaltstellen. Den durchgekühlten Teig auf 5mm ausrollen und in eine Tarte Form geben. Diesen dann mit einer Gabel einstechen, um den Dampf beim Backen entweichen zu lassen. Den Boden bei 210°C ca. 10 Min. blind backen, bis er goldgelb ist.

Für die Kürbis Füllung den Kürbis halbieren, entkernen und in 2cm Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein aufschneiden. Nun den Zucker in einem Topf karamellisieren und den Kürbis zugeben. Anschließend mit der Kondensmilch ablöschen und die Gewürze zugeben. Den Mix bei mittlerer Hitze so lange kochen, bis der Kürbis weich ist. Danach alles in einen Mixer geben und fein pürieren. Jetzt noch die Eier und die Maisstärke zugeben und erneut mixen. Die Füllung nun in die Tarte Form mit dem Haselnuss Sablé geben und für 10-15 Min. bei 190°C stocken lassen.

Die Zimmer temperierte Kürbis Tarte am besten mit etwas geschlagener Sahne, Pekannüssen und frischem Orangenabrieb servieren.

(Dessert für 6 Personen)

Haselnuss Sablé

200 g	Butter
125 g	Zucker
1	Ei
300 g	Mehl
125 g	gem. Haselnüsse
2 TL	Lebkuchengewürz
	Salz
	Orangenabrieb

Kürbis Füllung

400 g	Hokkaido Kürbis
300 g	Kondensmilch
120 g	Zucker
20 g	Ingwer
	Salz
	Orangenabrieb

3	Eier
50 g	Maisstärke

Außerdem

250 g	Sahne
80 g	Pekannüsse
1	Orange

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste