

16 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

Vegane Grünkohlsuppe mit Buchweizen

Den Grünkohl waschen, von den Strüngen befreien, grob hacken und blanchieren.

Die fein geschnittene Zwiebeln in Öl andünsten, Gewürze dazugeben und kurz mit andünsten. 2 Liter Gemüsebrühe und Grünkohl zufügen. 1 Std. kochen.

Ca. 20 Minuten vor Ende der Kochzeit den Buchweizen in Öl andünsten, Gemüsebrühe zufügen und 15 Min. köcheln lassen.

Buchweizen in die Suppe geben, mit Salz und Senf abschmecken.

(Rezept für 2 Personen)

200 g Grünkohl
1 Zwiebel
Öl
5 Pfefferkörner
1 TL Senfsamen
1 TL Kümmel, ganz
2 Liter Gemüsebrühe
½ Tasse Buchweizen
1 Tasse Gemüsebrühe
Salz
Senf

Mediterraner Brokkoli-Salat

Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in wenig Salzwasser circa 5 Minuten dünsten. Er sollte noch Biss haben. Die

Frühlingszwiebeln in Ringe und die eingelegten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein

hacken. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Alles zusammen mit dem abgekühltem Brokkoli in eine Schüssel geben.

Für das Dressing Salz und Pfeffer mit dem Balsamico verrühren und das Olivenöl dazugeben. Die Petersilie klein schneiden und hinzufügen.

Das Dressing mit dem Gemüse vermischen. Zuletzt den Feta-Käse in Würfel schneiden und vorsichtig unter den Salat mengen.

(Rezept für 4 Personen)

650 g Brokkoli
3 Frühlingszwiebeln
8 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
1 Zehe Knoblauch
150 g Cocktailtomaten
2 EL Balsamico
Salz
Schwarzer Pfeffer
4 EL natives Olivenöl
½ Bund glatte Petersilie
100g Feta

Schmelzkohlrabischnitzel

Den Schmelzkohlrabi/Kohlrabi waschen, schälen und in mitteldicke Scheiben schneiden.

Das Wasser zusammen mit Kurkuma und 1/2 TL Salz aufkochen. Die Schmelzkohlrabischeiben hineingeben und darin weich, aber noch bissfest kochen. In ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Kichererbsenmehl mit den 6 EL Wasser, Grieß, Curry, Zitronensaft und Salz mischen. Die Schmelzkohlrabischeiben darin wenden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit etwas Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten backen. Ein kleines Gefäß mit Wasser in den Ofen stellen, um das Austrocknen der Schnitzel zu vermeiden.

(Rezept für 2 Personen)

1 Schmelzkohlrabi
1 Liter Wasser
½ TL Kurkuma
Salz
6 EL Kichererbsen - Mehl
6 EL Wasser
2 TL Grieß
2 TL Curry ()
2 TL Zitronensaft
2 EL Sesam

16 Jahre

Biokiste
Hof Kotthausen

BIOKISTE

HOF KOTTHAUSEN

Kartoffel-Brokkoli-Curry mit Kokosmilch

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Öl erhitzen, Zwiebel und Kartoffeln kurz anbraten. Currypaste, Kokosmilch und Gemüsebrühe zufügen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Brokkoli und Linsen unterrühren und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz abschmecken.

(Rezept für 4 Personen)

750 g Kartoffeln
500 g Brokkoli
1 Zwiebel
2 EL Öl
1 EL Currypaste, rote
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
400 ml Gemüsebrühe
100 g Linsen, rote
Salz

Möhren Aufstrich mit Pistazien und Orange

Karotten und Ingwer schälen und zusammen mit den anderen Zutaten in einem Mixer zu einer groben oder feinen Paste verarbeiten.

Mit Orangenvasser oder Ingwerwasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den Aufstrich im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von 3-4 Tagen verbrauchen.

Brotaufstrich

300 g Möhren
60 g Pistazienkerne
2-3 EL Pistazienmus
1 Stück Ingwer
1 TL Honig
1 Handvoll Rosinen
2-3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft und Zesten
2-3 EL Orangensaft
1 TL Orangenzesten
1 EL Orangenvasser
1/2 TL Cumin, gemahlen
1/4 TL Koriander, gemahlen
1/4 TL Kadarmom, gemahlen
1/8 TL Muskat, gemahlen
Salz und Pfeffer

Banane Orangen Dessert

Die Bananen einmal halbieren, längs durchschneiden. Die Viertel in eine kleine Auflaufform legen. Den Orangensaft auspressen, anschließend mit dem Rum/ vermischen (evtl. Zucker zufügen, wenn der Orangensaft eher sauer ist). Die Flüssigkeit über die Bananen gießen, so dass sie gerade so bedeckt sind.

Die Butterkekse in eine Frostschutzbeutel füllen, ein Geschirrhandtuch einwickeln, zerstampfen, bis nur noch kleine Krümel übrig sind. Diese Krümel über die Orangen-Banane geben, bis die Oberfläche nicht mehr vom Saft durchtränkt wird.

Das Ganze bei 180° Grad ca. 40 Minuten backen.

In Schälchen geben, noch warm servieren, evtl. auf jede Portion einen EL Schmand oder Sahne geben.

Dessert

2 Bananen (möglichst weich)
400ml Orangensaft, frisch gepresst
250g Butterkekse
1Schuss Rum
1EL Zucker
200ml Schmand oder Sahne zum Verfeinern

Guten Appetit

wünscht Ihnen

das Team von der Biokiste