

# Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW45/2020

## Zutaten

750 g Kartoffeln  
Salz  
400 g schwarzer Rettich  
1 rote Zwiebel  
3 Eier  
1 Becher Schmand  
2 TL Wiking Senf  
Kräutersalz + Pfeffer  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie

## Kartoffel-Rettich-Salat

Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser garen und anschließend abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Rettich schälen, grob raspeln, salzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.  
Zwiebel schälen und fein würfeln.  
Eier etwa 8 Minuten kochen, sodass sie hart sind.  
Anschließend abschrecken, Schale entfernen, fein hacken und etwas salzen.  
Schmand mit Senf und den Zwiebelwürfeln verrühren.  
Rettich ausdrücken und mit der Schmand-Sauce vermengen.  
Kartoffeln pellen, in feine Scheiben schneiden und unterheben.  
Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.  
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.  
Zusammen mit den kleingehackten Eiern über den Salat streuen und servieren.  
Guten Appetit!

## Zutaten

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer  
1 EL Kokosöl  
1  $\frac{1}{2}$  EL Currypulver  
1 TL Kurkuma  
1 Glas passierte Tomaten  
400 ml Kokosmilch  
75 g Cashewkerne  
250 ml Gemüsebrühe  
1 TL Ahornsirup  
Salz  
1 Blumenkohl  
Basmatireis  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie  
1 EL Sesam  
1 EL Schwarzen Sesam

## Köstliches Blumenkohl-Curry

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.  
Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten.  
Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz mitbraten.  
Currypulver und Kurkuma unterrühren.  
Mit passierten Tomaten und Kokosmilch ablöschen.  
Cashewkerne unterheben.  
Alles zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, damit die Cashewkerne weich werden. Anschließend mit einem Pürierstab pürieren oder in einen Mixer geben.  
Gemüsebrühe, Salz und Ahornsirup zugeben und cremig mixen.  
Die Soße zurück in die Pfanne gießen. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und hinzufügen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.  
Das Blumenkohl-Curry mit Reis servieren und nach Belieben mit frischen Kräutern und Sesam garnieren.  
Lasst es euch schmecken! 😊

## Zutaten

1 Bund Radieschen  
1 Fenchel  
1 Handvoll Feldsalat  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie

### Für das Dressing:

3 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Apfelessig  
1 TL Süßer Senf  
Salz + Pfeffer  
1 Ganzkorn-Kürbiskernbrot

## Feldsalat mit Radieschen & Fenchel

Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.  
Fenchel putzen und in dünne Streifen hobeln oder schneiden.  
Feldsalat waschen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.  
Alles in eine große Schüssel geben und vermengen.  
Für das Dressing alle Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Anschließend über den Salat gießen und alles gut umrühren.  
Schon ist der Salat fertig! 😊  
Dazu passt eine Scheibe leckeres Ganzkorn-Brot mit einem Dip nach Wahl! 😊

Viel Spaß beim Ausprobieren und einen guten Appetit wünscht dein Team von Biobote Emsland!