

# Rezepte der Woche

## für deine Biokiste

### Zutaten

2 Zwiebeln  
500 g Schmelzkohlrabi  
3 EL Butter  
2 EL Weizenmehl 1050  
500 ml Gemüsebrühe  
200 ml Milch  
100 ml Sahne  
1 TL Kräutersalz  
Pfeffer + Muskat  
2 Scheiben Holsteiner  
1 Knoblauchzehe

### Kohlrabi-Creme-Suppe mit Croûtons

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kohlrabi schälen und grob würfeln.  
1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen, Mehl einrühren und kurz andünsten.  
Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Gemüse zugeben und unterrühren.  
Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.  
Anschließend Suppe pürieren und Sahne zugeben.  
Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.  
2 Scheiben Holsteiner in Würfel schneiden.  
Die restlichen 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen und Brotwürfel darin unter ständigem Rühren goldbraun anbraten. Wer mag presst zum Ende noch eine Knoblauchzehe hinzu.  
Anschließend Suppe damit garnieren und genießen! ☺

### Zutaten

2 Möhren  
450 g Goldball-Rübchen  
1 Zwiebel  
1 Ei  
3 EL Weizenmehl 550  
50 g Sonnenblumenkerne  
Salz + Pfeffer + Muskat  
6 EL Brat- & Backöl  
250 g Magerquark  
150 g Saure Sahne  
100 g Sprossen-Mix  
50 g Feldsalat

### Goldball-Rübchen-Puffer

Möhren und Goldball-Rübchen schälen und waschen.  
Zwiebel schälen. Alles grob raspeln und in eine Schüssel geben.  
Mit einem Ei, Mehl und Sonnenblumenkernen vermengen.  
Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.  
Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und aus der Puffermasse in drei Gängen jeweils 4 Puffer goldbraun anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 150°C warmhalten.  
Quark und Saure Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Sprossen in ein Sieb geben und kurz abspülen. Feldsalat waschen und abtropfen lassen.  
Goldball-Rübchen-Puffer mit Quark und Sprossen auf Tellern anrichten.  
Mit Feldsalat garnieren und servieren!  
Mal etwas anderes als Kartoffel-Puffer! ☺

### Zutaten

750 g Kartoffeln Gunda  
2 Zwiebeln  
4 EL Brat-Olivenöl  
Salz + Pfeffer  
4 Eier  
½ TL Rosmarin, getrocknet  
200 g Champignons  
2 Knoblauchzehen  
1 Bataviasalat  
2 Mini Avocados

### Kartoffel-Champignon-Tortilla

Für die Tortilla Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.  
Zwiebeln schälen und fein würfeln. 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.  
Zwiebeln und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten anbraten.  
Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.  
Beides mit in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten andünsten. Salzen und pfeffern.  
Eier in eine Schüssel aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und gut verquirlen.  
Masse über die Kartoffel-Pilz-Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen. Ränder mit einer Gabel vorsichtig lösen und mithilfe eines großen Tellers wenden.  
Bei mittlerer Hitze ca. 3 weitere Minuten fertig braten.  
Mit Bataviasalat, Avocados & einem Dressing nach Wahl servieren! ☺

### Zutaten

100 g Butter  
60 g Rohrohrzucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
2 Eier  
250 g Weizenmehl 550  
Backpulver + Zimt  
2 Äpfel Elstar

### Schnelle Apfelkekse

Zimmerwarme Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier mit Hilfe eines Handrührers zu einer glatten Masse verquirlen. Mehl, 2 TL Backpulver und eine Prise Zimt unterrühren.  
Äpfel schälen, entkernen und kleine Stücke schneiden. Unter den Teig heben.  
Teig esslöffelweise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 10 Minuten backen. Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.  
Super lecker! ☺

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