

# Rezepte der Woche

für deine Biokiste

## Zutaten

1 Hokkaido-Kürbis  
2 rote Zwiebel  
5 EL Brat- & Backöl  
2 Knoblauchzehen  
50 g getr. Tomaten in Öl  
100 ml Gemüsebrühe  
400 g Gnocchi  
1 EL Butter  
80 g Bergkäse  
75 g Haselnusskerne  
200 g Sahne / Soja Cuisine  
Salz + Pfeffer + Muskat

## Gnocchi-Kürbis-Pfanne mit Nuss-Käse-Topping

Kürbis waschen, putzen, vierteln, entkernen und die Viertel in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.  
3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Kürbis und Zwiebeln darin ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Tomaten abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden und unterheben. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen bis das Gemüse gar ist.  
Inzwischen restliche 2 EL Öl und 1 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Gnocchi darin rundherum knusprig braun anbraten.  
Käse feinreiben. Nüsse grob hacken und mit dem Käse vermengen.  
Sahne zum Kürbisgemüse geben, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gemüse mit den Gnocchi vermengen. Nuss-Käse-Topping darüberstreuen und in einer geschlossenen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten schmelzen lassen.

Endlich wieder Kürbis-Zeit! 😊

## Zutaten

1 Kohlrabi  
1 Paprika  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
200 g Cocktailtomaten  
2 EL Olivenöl  
125 g Risottoreis  
1 TL Paprikapulver scharf  
2 TL Paprikapulver edelsüß  
500 ml Gemüsebrühe  
Salz + Pfeffer  
½ Zitrone  
100 g Naturjoghurt  
½ Bund Frühlingszwiebeln

## Gemüse-Reis-Pfanne aus dem Ofen

Kohlrabi schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.  
Paprika waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln.  
Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.  
Tomaten waschen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen.  
Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten.  
Kohlrabi- und Paprikastücke zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten.  
Reis zugeben und mit der Hälfte des Paprikapulvers bestäuben und kurz andünsten.  
Mit Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen. Salzen und pfeffern.  
Reispfanne ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C garen.  
Tomaten darauf geben und ca. 10 Minuten weitergaren.  
Inzwischen Zitronenhälfte auspressen. Joghurt mit restlichem Paprikapulver und 1 TL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.  
Gemüse-Reis-Pfanne mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und mit dem Paprika-Joghurt servieren!

Wer keine ofenfeste Pfanne besitzt, kann das Gemüse auch auf einem mit Öl eingefetteten Blech verteilen. 😊

## Zutaten

250 g Haferflocken  
150 Walnüsse  
3 reife Bananen  
150 ml Mandelmilch  
4 Datteln  
½ Apfel  
3 TL Backpulver  
1 TL Chia  
1 TL Kokosöl  
1 TL Zimt

## Veganes Power-Banana-Bread

Haferflocken in einem Mixer zerkleinern und in eine große Schüssel geben.  
Nun die Walnüsse und Datteln zerkleinern.  
Bananen in eine weitere Schüssel geben und zerstampfen. Apfel waschen und fein reiben.  
Bananen und Apfel mit Kokosöl, Chia-Samen und Mandelmilch vermengen.  
Nun die trockenen Zutaten mit dem Bananen-Apfel-Mix vermengen.  
Backpulver und Zimt unterrühren.  
In eine gefettete Kastenform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 40 Minuten backen.

Anschließend abkühlen lassen und zu Kaffee/Tee oder einfach zwischendurch genießen! 😊

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