

Rezepte der Woche

für deine Biokiste

Zutaten

Für den Teig:

1 Würfel Hefe
1 TL Rohrohrzucker
500 g Weizenmehl 405
4 EL Brat-Olivenöl
Salz

Für die Tomatensoße:

2 Knoblauchzehen
1 EL Brat-Olivenöl
1 Dose Pizza & Pasta
1 TL Thymian
Pfeffer

Für den Belag:

200 g rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Prise Chili
250 g Steinchampignons
120 g getr. Tomaten in Öl
1 EL Brat-Olivenöl
1 TL Paprikapulver
75 g Tomatenmark
250 g Mozzarella
160 g Kalamata-Oliven
2 TL Oregano
1 Salat der Woche

Pizza Calabrese

Für den Teig:

Hefe in eine große Schüssel bröseln, mit 250 ml lauwarmem Wasser und Zucker glatt rühren. Ca. 15 Minuten stehen lassen.

Mehl, Öl und 1 TL Salz zufügen und zu einem Teig verkneten.

Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Für die Tomatensoße:

Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch darin 1 Minute anschwitzen. Tomaten aus der Dose zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Im offenen Topf ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Für den Belag:

Zwiebeln und Knoblauch schälen. 2/3 der Zwiebeln in feine Ringe schneiden, die restlichen Zwiebeln mit dem Knoblauch fein würfeln. Pilze putzen und grob hacken. Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln oder mit einer Schere in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel, Knoblauch und eine Prise Chili darin anschwitzen.

Mit Paprikapulver bestäuben und kurz mitdünsten. Pilze zugeben und weitere 5 Minuten braten. Getrocknete Tomaten und Tomatenmark unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwei Backbleche mit Öl einpinseln oder mit Backpapier belegen. Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Teig nochmals durchkneten, halbieren,

jede Hälfte auf leicht bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf die Backbleche legen.

Mit Tomatensoße bestreichen. Mit zwei Teelöffeln jeweils die Hälfte der Zwiebel-Pilz-Masse in kleinen Häufchen auf den Teig setzen. Je die Hälfte der Zwiebelringe und Oliven (ohne Stein) darauf verteilen und je die Hälfte des Mozzarellas darüber streuen.

Mit Oregano bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 15-20 Minuten backen!

Mit einem frischen Salat servieren! ☺

Zutaten

500 g Brokkoli
50 g Haselnusskerne
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan / Montello
100 ml Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz + Pfeffer
400 g Farfalle

Pasta mit selbstgemachtem Brokkoli-Pesto

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Brokkoli putzen, in Röschen teilen und den Stiel schälen und ca. 2 cm groß würfeln.

In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie duften.

Knoblauch schälen und fein hacken. Käse fein reiben. Alles mit Öl und Zitronensaft in einen Mixbehälter geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente garen und in einem Sieb abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln tropfnass zurück in den Topf geben.

Pesto unter die Nudeln mischen und ggf. noch etwas Kochwasser unterrühren.

Bon Appetit! ☺

Zutaten

1 weißer Rettich
1 TL Salz
3 EL Sahne
2 EL Weißweinessig
½ Bund Schnittlauch
Kürbis-Holsteiner-Brot

Schneller und leckerer Rettich-Salat

Rettich schälen und grob raspeln. Salz untermengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Anschließend mit Sahne und Essig vermengen.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und den Salat damit bestreuen.

Fertig! ☺

Dazu passt auch wunderbar das Kürbis-Holsteiner-Brot!

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