

Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW40/2020

Zutaten

500 g Steckrübe
1 rote Zwiebel
1 Ei
2 EL Weizenmehl 550
½ TL Thymian
Salz + Pfeffer
1 Bund Schnittknoblauch
250 g Magerquark
Brat- & Backöl
1 Salat der Woche

Steckrüben-Rösti mit Kräuterquark

Steckrübe und Zwiebel schälen und fein raspeln.
Beides mit Ei, Mehl, Thymian und einer Prise Salz vermengen.
Schnittknoblauch waschen, trocken schütteln und klein schneiden.
Quark und Kräuter verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Je Rösti 2-3 EL der Masse in die Pfanne geben.
Mit einem Löffel glatt streichen, von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun anbraten.
Steckrüben-Rösti mit Kräuterquark servieren.
Dazu passt ein frischer Salat! ☺

Zutaten

450 g Rote Bete
2 Möhren
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Brat- & Backöl
1 EL Tomatenmark
100 ml Wasser
1 Glas Passierte Tomaten
2 EL Apfelessig
1 EL Agavendicksaft
1 EL Tandooripaste
4 Eier
Salz + Pfeffer

Shakshuka mit Rote Bete

Rote Bete und Möhren schälen und in pommestartige Stifte schneiden.
Zwiebeln schälen und klein würfeln.
Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Gemüse ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze darin anbraten. Tomatenmark unterheben, kurz mitrösten und mit 100 ml Wasser und passierten Tomaten ablöschen. Agavendicksaft, Apfelessig und Tandooripaste unterrühren.
Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten garen.
Nun vier kleine Mulden in die Oberfläche drücken. Eier vorsichtig hineinschlagen und in den vorgeheizten Backofen bei 180°C geben.
Wer keine ofenfeste Pfanne besitzt, füllt die Shakshuka in eine Auflaufform und schlägt anschließend die Eier hinein.
Ca. 10-20 Minuten backen (je nachdem wie gar die Eier sein sollen).
Mit Brot servieren und genießen! ☺

Zutaten

1 Chinakohl
2 Zwiebeln
3 EL Brat- & Backöl
2 EL Tomatenmark
2 TL Paprikapulver, edelsüß
200 g Schmand
Salz + Pfeffer
½ Bund Petersilie

Chinakohl mit Tomatensahne

Chinakohl von den äußeren Blättern entfernen und den Kohl der Länge nach halbieren.
Den harten Strunk rausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden.
Zwiebeln schälen und klein würfeln.
Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten.
Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten.
Nun den Chinakohl, Paprikapulver und Schmand unterheben.
Salzen und pfeffern. Bei geschlossenem Deckel ca. 6-8 Minuten bissfest dünsten.
In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.
Anschließend unterheben.
Mit Nudeln servieren! ☺

Zutaten

400 g Zucchini
2 EL Olivenöl
Salz + Pfeffer
50 g Parmesan

Zucchini-Parmesan-Chips

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Olivenöl einpinseln.
Salzen und pfeffern. Parmesan fein reiben und Zucchini-scheiben damit bestreuen.
Im Backofen ca. 15-20 Minuten backen!
Super einfach und verdammt lecker! ☺

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