

# Rezepte der Woche

für deine Biokiste - KW33/2020



## Zutaten

200 g Couscous  
350 g Kichererbsen  
500 g Möhren  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Meersalz  
1 TL Thymian  
4 EL Orangensaft  
2 EL Ahornsirup  
Salat der Woche

## Couscous mit gerösteten Kichererbsen & Möhren

Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.  
Kichererbsen abgießen. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.  
Kichererbsen und Möhren mit Olivenöl vermengen.  
Mit Salz und Thymian würzen und auf einem Backblech verteilen.  
Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.  
Orangensaft mit Ahornsirup vermischen.  
Über die Kichererbsen und Möhren gießen und weitere 5 Minuten backen.  
Anschließend Couscous und Gemüse vermengen und mit einem frischen Salat als Beilage servieren. Dazu passen Frikadellen oder Falafel-Bällchen! ☺

## Zutaten

500 g Fenchel  
 $\frac{1}{2}$  Bund Frühlingszwiebeln  
250 g Risotto-Reis  
4 EL Butter  
100 ml Weißwein, trocken  
800 ml Gemüsebrühe  
Salz + Pfeffer  
Oregano  
Paprikapulver  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone  
4 EL Sahne  
100 g Parmesan  
2 EL Weizenmehl 550

## Risotto mit gebratenem Fenchel

Fenchel putzen und die Hälfte in feine Würfel schneiden.  
Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden.  
2 EL Butter in einem großen Topf zerlassen.  
Fenchelwürfel, Frühlingszwiebeln und Risotto-Reis darin ca. 5 Minuten anschwitzen.  
Mit Wein ablöschen und ca. 250 ml Gemüsebrühe dazugeben.  
Solange köcheln lassen bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde.  
Dann wieder etwas Gemüsebrühe zugeben, bis die komplette Brühe verbraucht ist.  
Der Reis sollte dann nach ca. 25 Minuten weich, aber noch leicht bissfest sein.  
Während das Risotto köchelt, den restlichen Fenchel putzen und in ca. 6 gleichgroße Stücke schneiden. Mehl mit Salz, Pfeffer, einer Prise Oregano und Paprikapulver vermengen.  
Die Fenchelstücke darin wenden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Stücke von allen Seiten schön knusprig sind. Risotto mit Salz, Pfeffer, Oregano, Paprikapulver und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss noch Sahne und  $\frac{3}{4}$  des geriebenen Parmesans unterheben.  
Das fertige Risotto auf Tellern verteilen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Guten Appetit! ☺

## Zutaten

1 kg Kartoffeln  
500 g bunter Mangold  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
8 EL Olivenöl  
Salz + Pfeffer  
1 Feta-Käse

## Kroatische Mangoldkartoffeln

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen.  
Mangold waschen, putzen, den Stiel in kleine Stücke und die Blätter in Streifen schneiden.  
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.  
2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.  
Mangoldstiele zugeben und weitere 2 Minuten mitdünsten.  
Nun die Blätter unterrühren und zusammenfallen lassen.  
Kartoffeln abgießen und zum Mangold geben.  
Anschließend den Knoblauch und das restliche Olivenöl beifügen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Gabel zerdrücken, nochmal abschmecken und sofort servieren.  
Mit zerbröseltem Feta garnieren & servieren.  
Dazu passt hervorragend Fisch!

Lasst es euch schmecken ☺

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