

# Rezepte der Woche

## für deine Biokiste

### Zutaten

1 Kohlrabi  
1 Bund Mairübchen  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer  
250 g Basmatireis  
Salz + Pfeffer  
2 EL Kokosöl  
1 TL Kurkuma  
2 TL Currypulver  
1 Dose Kokosmilch  
100 ml Gemüsebrühe  
50 g Schwarzer Sesam  
1 Kresse

### Mairübchen-Kohlrabi-Curry

Endlich ist der erste regionale Kohlrabi da! ☺

Kohlrabi und Mairübchen schälen, vierteln und die Viertel ca. 1,5 cm groß würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln bzw. Ingwer fein reiben. Möhren schälen, längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stifte schneiden.

Reis in einem Sieb kalt abbrausen und nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Inzwischen Kokosöl in einem Topf erhitzen.

Zwiebeln, Knoblauch, Kohlrabi und Mairübchen darin ca. 3 Minuten anschwitzen.

Ingwer, Kurkuma und Curry zugeben und unter Rühren kurz mit anbraten.

Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, 1 TL Salz zugeben, zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf ca. 7 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis mit Gemüse in Tellern verteilen und mit schwarzem Sesam & Kresse garnieren!

Super einfach und lecker! ☺

### Zutaten

400 g Mangold  
3 EL Brat-Olivenöl  
2 Zwiebeln  
1 Prise Chiliflocken  
1 Glas Passierte Tomaten  
Ca. 15 Blätter Basilikum  
Salz + Pfeffer  
80 g Parmesan  
1 Mozzarella  
300 g Schmand  
2 Knoblauchzehen  
120 ml Milch  
10 Lasagneplatten  
Wildkräutersalat

### Saftige Mangold-Lasagne

Mangold putzen, waschen, Stiele und Blätter in Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Mangoldstiele darin ca. 4 Minuten anschwitzen. Mangoldblätter hinzugeben und weitere 2 Minuten mitdünsten.

Mit Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Restliches Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Chiliflocken darin ca. 1 Minuten anschwitzen.

Passierte Tomaten und fein gehackten Basilikum unterheben. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan fein reiben und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Je 1/3 Schmand, Mozzarella und Parmesan mit Mangold mischen und beiseite stellen.

Den Boden der Auflaufform mit Käse-Mangold-Mischung bedecken.

Lasagneplatten darauf verteilen und mit Tomatensauce bedecken.

Mit dem Rest genauso verfahren und dabei mit einer Schicht Tomatensauce abschließen.

Milch in die Ecken der Auflaufform gießen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30-35 Minuten backen.

Mit frischem Wildkräutersalat und einem leckeren Dressing nach Wahl servieren! ☺

### Zutaten

750 g Kartoffeln fk  
1 Gurke  
2 Schalotten  
1 EL Brat- & Backöl  
250 ml Gemüsebrühe  
2 EL Senf  
3 EL Weißweinessig  
½ Bund Schnittlauch  
1 TL Dill, getrocknet  
Salz + Pfeffer

### Sagenhafter Kartoffel-Gurken-Salat

Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

Währenddessen Schalotten schälen und fein würfeln. Gurke waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen. Senf und Weißweinessig dazugeben und das Ganze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend vom Herd nehmen.

Die Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

In eine große Schüssel geben. Die warme Gemüsebrühe-Senf-Mischung über die

Kartoffelscheiben gießen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit in Röllchen geschnittenen Schnittlauch, Dill und den Gurkenscheiben vermengen.

Mindestens 1 Stunde ziehen lassen und zum Grillen oder einfach so als Beilage genießen!

Sooooo lecker! ☺

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