

Rezepte der Woche

für deine Biokiste

Zutaten

1 Sprossen-Brokkoli
1 Bund Radieschen
200 g Steinchampignons
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
40 g Sesam
4 EL Brat- & Backöl
6 EL Sojasauce
1 Prise Cayennepfeffer
Salz + Pfeffer
250 g Basmatireis
1 Zitrone

Radieschen-Sprossen-Brokkoli-Wok

Sprossen-Brokkoli waschen, das unterste Stück abschneiden (ansonsten komplett verwenden) und in Stücke schneiden.
Radieschen putzen, dabei ca. 2 cm des Grüns stehen lassen, Knollen waschen und vierteln.
Pilze putzen, mit feuchtem Tuch säubern und ebenfalls vierteln.
Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in Halbringe schneiden.
Knoblauch würfeln. Zitrone waschen, trocken reiben und ein großes Stück Zitronenschale abschälen.
Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, dabei Zitronenschale mitgaren.
Sesam in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
Nun Öl in der Pfanne erhitzen und Sprossen-Brokkoli, Pilze, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 8 Minuten andünsten. Herd ausstellen, Gemüse mit Sojasoße ablöschen und mit Cayennepfeffer würzen. Radieschen zufügen, Sesam untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronenschale aus dem Reis entfernen und Reis mit Wok-Gemüse servieren!

Super lecker! ☺

Zutaten

Für den Teig:

300 g Dinkelmehl 630
80 g Butter
1 TL grobes Meersalz

Für die Füllung:

450 g Mangold
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
2 TL Mandeln
3 TL Rosinen
2 EL Olivenöl
1 Prise Chiliflocken
2 EL Hefeflocken
1 Schuss Aceto Balsamico
1 Radicchio
 $\frac{1}{2}$ Gurke
1 Avocado

Mangold-Pie

Zutaten für den Teig zusammen mit 120 ml Wasser in einer Küchenmaschine oder ganz klassisch mit den Händen verkneten.
Abgedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
Rosinen zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten.
Mangold waschen und in feine Streifen schneiden. Mandeln grob hacken.
Mangold, Mandeln und Chiliflocken in die Pfanne geben, mit Balsamico ablöschen und bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
 $\frac{3}{4}$ des Teigs dünn ausrollen und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform legen.
Hefeflocken unter die Füllung rühren und in die Springform füllen.
Den übrigen Teig dünn ausrollen und als Deckel auf den Pie geben. Ränder einfalten und den Pie an der Oberfläche einige Male einstechen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen.

Mit frischem Radicchio-Salat (Gurke und Avocado passt auch wunderbar) und einem Dressing nach Wahl servieren! ☺

Zutaten

4 Äpfel
2 EL Zitronensaft
1 Pck. Vanillezucker
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
160 g Mehl 550
100 g Rohrohrzucker
1 Prise Salz
100 g Butter

Apfel-Crumble

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden.
Mit Zitronensaft, Vanillezucker und Zimt mischen.
Eine große Auflaufform mit Butter einfetten.
Mehl mit Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Würfeln zugeben.
Mit den Händen kurz zu einem krümeligen Teig verkneten.
Apfelwürfel in die Auflaufform geben und mit Streuseln bedecken.
Ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C backen.
Nach Belieben mit Puderzucker und Vanilleeis servieren! ☺

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