

# Rezepte der Woche

## für deine Biokiste

### Zutaten

1 Liter Gemüsebrühe  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
500 g Möhren  
30 g Butter  
350 g Risottoreis  
100 ml Weißwein  
1 Bund Bärlauch  
80 g Montello  
Salz + Pfeffer  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone

### Möhren-Risotto mit Bärlauch

Die Bärlauch-Saison geht endlich los! ☺

Brühe in einem Topf aufkochen und warmhalten.

Inzwischen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Möhren schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf zerlassen und Zwiebeln darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Knoblauch dazupressen und kurz mitdünsten. Nun Möhren und Reis zugeben und weitere 2 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen und kurz einköcheln lassen. Topfinhalt knapp mit Brühe bedecken und im offenen Topf ca. 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. Vorgang wiederholen,

bis die Brühe aufgebraucht ist und der Reis eine cremige Konsistenz hat. Bärlauch verlesen, kalt abbrausen, trocken schütteln, Stiele abschneiden und Blätter in sehr feine Streifen schneiden. Käse fein reiben und kurz vorm Servieren mit Bärlauch unter das Risotto heben. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken.

Guten Appetit! ☺

### Zutaten

300 g Basmatireis  
3 Möhren  
1 Stück Ingwer (2 cm)  
1 Zitrone  
60 g Erdnussbutter  
50 g Cashewkerne  
1 Pak Choi  
1 Prise Chiliflocken  
2 Knoblauchzehen  
400 ml Kokosmilch  
40 ml Sojasauce  
Salz  
1 TL Rohrohrzucker  
Brat- & Backöl  
Rotweinessig

### Pak Choi in Kokosmilch mit Reis & Cashewkernen

Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser gar kochen.

In der Zwischenzeit Pak Choi waschen und vierteln. Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und sehr klein würfeln oder mit einer Ingwerreibe (bei uns im Shop erhältlich ☺ - die ist wirklich super) klein reiben.

Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone entsaften und 1 TL Schale abreiben.

Für die Soße: Kokosmilch, Knoblauch, Ingwer, Erdnussbutter, Sojasoße, 1 TL Rotweinessig, 1 EL Wasser, Zucker und eine Prise Chili in einer Schüssel mit einem Schneebesen glatt rühren.

Cashewkerne in einer großen Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten bis sie duften.

Kurz abkühlen lassen und grob hacken. Nun 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen.

Möhren darin ca. 4 Minuten anbraten. Pak Choi zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten.

Zitronensaft zugeben und kurz mitbraten. Dann mit der Soße ablöschen und ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Reis auf Tellern verteilen, Pak Choi-Gemüse darauf anrichten und mit Cashewkernen bestreut servieren!

Ein bisschen Asien nach Hause geholt! ☺

### Zutaten

500 g Zucchini  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Brat- & Backöl  
400 g Bandnudeln  
Salz + Pfeffer  
250 ml Weißwein  
400 g Schmand  
1 TL Thymian, getrocknet  
1 Zitrone  
1 TL Speisestärke  
1 TL Gemüsebrühpulver  
2 TL Sojasoße

### Köstliche Zucchini-Zitronen-Nudeln

Zucchini waschen, putzen und entweder mit einem Spiralschneider klein schneiden oder längs in ca. 1 cm dicke Scheiben und diese wiederum in dünne Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Knoblauch und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchiniestreifen darin ca. 5 Minuten anbraten.

Knoblauch und Zwiebeln zugeben, mit Wein ablöschen und Schmand einrühren.

Mit Thymian würzen und ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Zitrone waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und unter die Zucchini-soße rühren.

Stärke mit 3 EL kaltem Wasser verquirlen, ebenfalls unterrühren und aufkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Brühpulver und Sojasoße abschmecken.

Nudeln abgießen, zurück in den Topf geben und mit Zucchini-soße vermischen.

Schön cremig, frisch & einfach lecker! ☺

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