

Bunte Rezeptauswahl

KW 41 - 2021



Mangoldspätzle

Zutaten:

600 g Mangold, 400 g Mehl, 2 Eier, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 EL Butter, geriebene Muskatnuss, 1 EL Weizenmehl, 300 g Sahne, 200 g geriebener Käse, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Mangold putzen, waschen, in Streifen schneiden und in Salzwasser 5 min garen. 150 g Mangold pürieren und mit Mehl, Eiern, Öl, Salz und Wasser zu einem Spätzleteig verkneten. Die Spätzle mit einem Spätzlesieb in kochendes Wasser geben, aufkochen, kurz ziehen lassen und abseihen. Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Spätzle und den restlichen Mangold darin erhitzen. Sahne mit zerdrücktem Knoblauch, Pfeffer und Muskat abschmecken und über die Spätzle geben. Dann mit Käse bestreuen und servieren.

Quelle: Ökokiste



Kathrin Stein | www.adelsStein.com
für Höherberger Bioliste GmbH

Marokkanischer Kürbis-Möhren-Topf

Zutaten:

400 g Möhren, 300 g Kürbis (Hokkaido), 2 kleine Lauchstangen, 1 EL Sultaninen, 5 EL Olivenöl, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 Msp. Zimt, 1 Msp. Kreuzkümmel, 1 Msp. Koriander, 2 Msp. Kurkuma (alles gemahlen), 2 EL Zitronensaft, 1/8 l Gemüsebrühe, ½ Bd. Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Möhren schälen, der Länge nach vierteln. Kürbis entkernen, dann in längliche Schnitze schneiden. Lauch in daumenlange Stücke teilen. Gemüse in Auflaufform legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sultaninen bestreuen. Olivenöl in kleiner Pfanne erhitzen. Nacheinander Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt und Kurkuma zugeben. Brühe zubereiten. Gewürze unter Rühren kurz anrösten, Pfanne vom Herd nehmen, mit Zitronensaft und Brühe ablöschen. Sud über das Gemüse gießen und den Möhrentopf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 40-45 Minuten garen. Auflaufform nach ca. 20 Minuten abdecken. Gemüse mit grob gehackter Petersilie bzw. Koriandergrün bestreut servieren. Der Möhrentopf schmeckt gut zu Couscous, Bulgur oder Vollkornreis, am besten mit Joghurtdip.

Quelle: Märkische Kiste (Rezept von [Echt Bio.])

Couscous-Auflauf

Zutaten:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350 g Süßkartoffeln, 350 g Möhren, 400 ml Kokosmilch, ungesüßt, 200 ml Gemüsebrühe, 200 g Couscous, 2-3 EL Saaten-Mix, 2 EL Currysauce oder 1 EL Curry-Paste, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, in einer großen Pfanne in Öl andünsten. Süßkartoffeln und Möhren in sehr dünne Scheiben schneiden. Gemüse zu den Zwiebeln geben und 5 – 10 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen. Kokosmilch mit der noch heißen Gemüsebrühe verrühren und Currysauce bzw. Paste dazu geben. Couscous in eine Auflaufform streuen. Gemüse-Mix darüber schichten. Mit der Currysauce übergießen. Je nach Geschmack 2 – 3 EL Saaten-Mix über die gefüllte Auflaufform geben und das Ganze bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

Quelle Ökokiste

