

REZEPTE 16.KW Bio Kurier Köln - für 2-3 Pers. /

fettgedruckte Zutaten sind i.R. in Ihrer Kiste. Fast alle anderen Zutaten können Sie im BIO-KURIER-SHOP (<http://www.bio-kurier-koeln.de/bio-lebensmittel/>) dazubestellen !

| | |
|---|--|
| <p>Rote Linsen mit Schafskäse ,Möhren,Porree</p> <p>2 Möhren 1 Zwiebel 1 Stange Lauch 200 g Linsen 1 Stck.Schafskäse/Feta (ca.150 g), Veganer: Tofu ca.100 g Oliven, 2 EL Tomatenmark, 1 Chillie 300 ml Gemüsebrühe, Curry- und Paprika- Gewürz,Salz,Pfeffer</p> <p>Auberginen mit pikanter Tofufüllung 2 Auberginen 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel frischer Basilikum 75g Semmelbrösel oder Paniermehl 75g Haferflocken, 50g Emmentaler (für Nichtveganer) 100g Tofu oder Hackfleisch Margarine, 1-2 Eier, Meersalz, Pfeffer,Kräutersalz(falls vorhanden)</p> <p>Spirelli mit Erbsen in Sahnesauce 2-3 Pers. 200g Spiralnudeln 1 Gemüse-Zwiebel o.normale Zwiebel etwas frischen Basilikum ca.1/2 Glas Erbsen 1/2 Becher Sahne oder Sojasahne Etwas Parmesan (Veganer:weglassen) Pfeffer,Salz</p> | <p>Zubereitung / ca.30 Min. Linsen waschen. Zwiebel,Lauch und Karotten klein schneiden. Zusammen im Topf in etwas Olivenöl kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. ca. 15 Min. köcheln lassen, bis Linsen weich sind. Chillis kleinschneiden und mit Tomatenmark und Gewürzen dazugeben und kräftig umrühren und noch ein paar Minuten köcheln lassen. Nach dem Servieren, Schafskäse oder angebratenes Tofu und Oliven auf dem Teller unterrühren.</p> <p>Zubereitung: Auberginen längs halbieren, aushöhlen 1 Knoblauchzehe durchpressen u. d. Auberginenhälften mit dem Knoblauch u.Kräutersalz einreiben, salzen 200 g Tofu würfeln, salzen,100 g Zwiebeln würfeln u. mit 20 g ungeh. Pflanzenmarg. mit d. Tofu und 1/8 l Wasser und evt.1-2 Eiern (Nicht-Veganer) pürieren, 75 g Haferflocken, 75 g Vollkornsemmelbrösel 1 geh. Tee-Löffel Basilikum (kleingeschnitten) und jod. Meersalz, Pfeffer zufügen, würzen. Die Auberginen m. d. Masse füllen, i. eine gefettete Auflaufform setzen. Im vorgeh. Backofen ca. 40 Min. bei 180 Grad backen. Mit dem Emmentaler bestreuen!</p> <p>Nudeln kochen, Erbsen kurz erhitzen. Zwiebel kleinschneiden und andünsten. Erbsen dazugeben,mit Sahne ablöschen und noch etwas köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und etwas Basilikum würzen. Parmesan reiben und über das Gericht geben.</p> |
|---|--|

www.bio-kurier-koeln.de

Gemüse und Obst vorwiegend aus regionalem Bio-Anbau.

Öko-Kontroll-Zertifikat: DE-ÖKO-013