

AUSGABE 01 / 2023

Heldenhafte Rezeptideen

Bioland

Wir sind Partner

Mit Rezepten der:

Bio
SPITZENKÖCHE



Ackerhelden

www.ackerhelden.de



SALAT



PETERSILIE

SALAT

BUNTER BLATTSALAT MIT HEIMISCHEN WILDKRÄUTERN UND MARINIERTEM TOFU

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

Verschiedene Blattsalate der Saison, möglichst in unterschiedlichen Farben. Gesammelte Wildkräuter der Saison, z.B. Giersch, Vogelmiere, Löwenzahn

FÜR DIE VINAIGRETTE:

weißer Balsamico Essig

1 TL Dijon Senf

3 EL Gemüsefond (oder 1 TL Gemüsebrühe aus dem Glas)

Salz und bunter Pfeffer aus dem Mörser

gutes Olivenöl

FÜR DEN MARINIERTEN TOFU:

200 g weißer Tofu
Bratolivenöl

1 Bund glatte Petersilie

1 Peperoni

Saft von einer Zitrone

Saft von einer Orange

1 TL fein geriebene
Orangenschale

1 TL fein geriebene
Zitronenschale

1 TL Balsamico-Senf

2 TL Blütenhonig
(alt. Agavendicksaft)

Salz und bunter Pfeffer
aus dem Mörser

Zubereitung

Blattsalate in die gewünschte Größe zupfen, waschen und trockenschleudern.

Vinaigrette

Faustregel: 2 Teile Öl und 1 Teil Essig. Essig in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Dijon Senf mit einem Schneebesen verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Jetzt das Olivenöl unterrühren. Mit dem Gemüsefond abschmecken.

Das Ganze geht auch gut mit einem Schraubglas: alle Zutaten rein und schütteln.

Marinierter Tofu

Tofu mit einem Küchenpapier trockentupfen. In etwa 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Bratolivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten. In der Zwischenzeit die Petersilie fein schneiden. Die Peperoni entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die übrigen Zutaten hinzugeben und gut verrühren. Die noch heißen Tofu-Würfel in eine Schüssel geben, gut mit der Marinade vermischen. Circa 1/2 Stunde ziehen lassen.

Salate und Wildkräuter mischen und auf Tellern mit dem Tofu anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.



BIOSPITZENKOCH:
Christopher Hinze

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:
www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de



SALAT



PETERSILIE

SALAT

KNACKIGER SOMMERSALAT MIT WILDKRÄUTERN UND EINER MOLKEVINAIGRETTE

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

FÜR DIE VINAIGRETTE:

300 g Auswahl verschiedener knackiger Sommersalate

1/4 Bund Radieschen mit Grün

1/4 Bund Schnittlauch

1/4 Bund Blattpetersilie

1/4 Bund Kresse

Wildkräuter soweit vorhanden:

Je 5 Blätter junger:

Löwenzahn, Schaafgarbe,
Giersch, Spitzwegerich

10 verschiedene Sommerblüten,
soweit vorhanden, z.B. Schnittlauch-,
Kapuzinerkresse- oder Wiesenblüten

MOLKEVINAIGRETTE:

35 ml Molke

35 g Joghurt

3 EL Pflanzenöl (Olive)

20 ml Apfelsaft

1 TL Senf

1/4 Zehe Knoblauch

1/4 TL Gemüsebrühe gekörnt

Zitronensaft, Agavensirup,
Salz, Pfeffer

GERÖSTETE KERNE:

Je 1 EL Sonnenblumenkerne,
Kürbiskerne, Sesam, Mandeln
gehäutet

Zubereitung

Salat waschen und zerteilen. Radieschen in feine Scheiben schneiden.

Radieschenblätter, wenn sie sehr frisch sind, in mittelgroße (1 cm) Streifen schneiden. Alles mischen. Kräuter und Wildkräuter fein schneiden und überstreuen.

Für die Molkevinaigrette alle Zutaten im Mixer oder Schüttelbecher cremig mixen und abschmecken. Knoblauch dazu vorher mit Salz verreiben.

Sauce auf Salat verteilen und mit den gerösteten Kernen servieren.



BIOSPITZENKOCH:

Dr. Harald Hoppe

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:

www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de



SALAT



TOMATE



SALAT

ERLESENE BLATTSALATE

ZUTATEN

200 g Bunte Blattsalate der Saison

8 Kirschtomaten (oder Cocktailtomaten)

200 g frische Sprossen (nach Wahl)

175 ml Weißweinessig

225 ml Olivenöl

225 ml Mineralwasser

2 EL Senf

55 g Rohrzucker

2 EL Salz

Zubereitung

Salate waschen, schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten vierteln. Weißweinessig, Olivenöl, Mineralwasser, Senf, Rohrzucker und Salz zu einer Vinaigrette verrühren. Salat portionsweise auf den Tellern verteilen, Sprossen dazugeben und die Vinaigrette darüber verteilen.

Tipp

Die im Rezept angegebenen Mengen für das Dressing reichen für weitaus mehr Salat. In einer Flasche abgefüllt und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt, ist es bis zu 14 Tage haltbar. Die Flasche nicht zu voll machen damit es vor Gebrauch gut geschüttelt werden kann.



BIOSPITZENKOCH:
Simon Tress

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:
www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de



SALAT



KOHLRABI



MANGOLD



RADIESCHEN



MÖHRE

SALAT

HERZHAFTER SALAT

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

FÜR DAS DRESSING:

- 2 g Steinsalz
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 Prisen Schwarzkümmel
- 10 g Apfeldicksaft
- 25 g Apfelessig
- 30 g Olivenöl, nativ, kaltgepresst

FÜR DEN SALAT:

- 50 g Radieschen
- 50 g Karotten
- 50 g Kohlrabi
- 50 g Apfel
- 100 g Blattsalate
- 50 g Mangold
- 100 g Wildkräuter
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Wildblüten zum Garnieren
(Gänseblümchen, Boretschblüten, Kornblumen)
- 200 g Vollkornbrot
- 40 g Bärlauchpesto

Zubereitung

Radieschen in Scheiben und Karotten, Kohlrabi und Apfel in Stifte hobeln. Blattsalate, Mangold und Wildkräuter waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Vollkornbrot in Scheiben schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen und abschmecken. Radieschenscheiben, Karotten-, Kohlrabi- und Apfeldicksäfte mit dem Dressing vermengen und etwas ziehen lassen.

Blattsalate, Mangold und Wildkräuter ebenfalls zugeben und Salat eventuell nochmals nachwürzen. Sonnenblumenkerne in der Pfanne etwas anrösten, bis sie nussig riechen.

Bärlauchpesto auf die Brotscheiben streichen und bei 170 Grad bei Heißluft für circa drei Minuten im Backofen backen. Währenddessen den Salat auf Tellern anrichten und mit den Sonnenblumenkernen und den Wildblüten garnieren. Brotscheiben warm mit dem Salat servieren.



BIOSPITZENKOCH:
Alfred Fahr

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:

www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de



KOHLRABI



PETERSILIE

SUPPE

KOHLRABICREMESÜPPCHEN MIT KRÄUTER-VOLLKORN-CROUTONS

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 2** alte Vollkornbrötchen
- 80 g** Butter
- 1** TL fein gehackte Gartenkräuter (z.B. Majoran, Rosmarin, Salbei, Liebstöckel)
- 2** große Kohlrabi
- 1** Zwiebel
- 1 1/2** Gemüsebrühe
- 250 g** Schmand
etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Kohlrabi schälen und nussgroß würfeln. Die Zwiebel ebenfalls, aber etwas feiner, würfeln und mit den Kohlrabi in 40 g Butter andünsten.

Den Gemüsefond angießen und auf kleiner Flamme köcheln lassen bis die Kohlrabi weich sind, dann den Schmand unterheben und die Suppe mit dem Mixstab pürieren.

Die restliche Butter mit den sehr fein gehackten Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend die gewürfelten Vollkornbrötchen auf kleiner Flamme in der Kräuterbutter anbraten.

Tipp vom BIOSpitzenkoch Tino Schmidt

Die kleinen Kohrabiblätter können fein geschnitten als Dekoration auf der Suppe verwendet werden.



BIOSPITZENKOCH:
Tino Schmidt

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:

www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de



HAUPTGERICHT

KOHLRABI MIT ROTKORN-KRÄUTER-CREME

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 4** Kohlrabi
175 g Rotkornschtrot grob
300 ml Gemüsebrühe
50 g Spinat blanchiert
(alternativ Brennnessel)
100 g frische Kräuter gemischt
(gerne auch Wildkräuter,
Scharbockskraut, Knob-
lauchsrauke, Löwenzahn,
Spitzwegerich)
- Chilipaste
Salz, Pfeffer
Muskatblüte
80 ml Olivenöl

Zubereitung**Rotkorn-Kräuter-Creme**

2 EL Olivenöl in einem flachen Topf erhitzen, den Rotkornschtrot einrühren bis er das ganze Öl aufgesogen hat. Die Gemüsebrühe zum Rotkorn geben, würzen und im Backofen bei 220°C circa 15 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Kräuter klein schneiden. Die Masse circa 5 Minuten abkühlen lassen, die lauwarme Masse im Mixer mit den Kräutern, dem Spinat und dem restlichen Olivenöl mischen.

Kohlrabi

Kohlrabi schälen und mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Die rausgeholtten Stücke klein hacken und unter die Rotkornmasse mischen. Den ausgehöhlten Kohlrabi im Dampfgarer oder in kochendem Wasser 7-8 Minuten vorgaren. Nun den Kohlrabi mit etwas Salz würzen und mit der Masse füllen. Im Dampfgarer im Blech bei 120° C oder im geschlossen Topf mit etwas Salzwasser circa 12 Minuten garen. Dazu passt eine Kräutersoße und Salat.

Tipps vom BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch

- Wenn der Kohlrabi zu hart ist, kannst du ihn auch erst kochen und dann aushöhlen.
- Rotkorn ist eine alte Weizensorte, die besonders reich an roten Farbstoffen ist. Du kannst stattdessen auch einen anderen Vollkornschtrot verwenden.



BIOSPITZENKUCH:
Jürgen Andruschkewitsch

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:
www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de



VORSPEISE

GEHOBELTER KOHLRABI MIT APFELESSIG–HOLUNDER VINAIGRETTE UND ZIEGENKÄSE

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 2** Kohlrabi mittlerer Größe
- 50 ml** Apfelessig
- 3 EL** Holunderblütensirup
- 150 ml** Olivenöl
- 1 EL** Senf
- 200 g** Ziegenkäse (leicht gereifter Frischkäse oder Aschkäse)

Frische Kräuter nach Belieben (z.B. Liebstöckel, Petersilie, Dill oder auch Koriander)

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben in eine Schale hobeln. Eine gute Prise Salz dazu geben und leicht vermengen. Mindestens für 20 Minuten einwirken lassen, zwischendurch immer wieder umrühren.

Apfelessig, Holunderblütensirup und Senf in einer Schüssel verquirlen. Unter Rühren das Olivenöl hinzugeben und so eine Vinaigrette herstellen.

Den Backofen auf 250° C Ober- /Unterhitze vorheizen.

Frische Kräuter aus dem Topf oder dem Garten pflücken und sehr grob schneiden. Nach Belieben auch im Ganzen lassen.

Den Ziegenfrischkäse in circa 3 cm große Würfel brechen und auf einem Backblech mit Backpapier oder in einer beschichteten Pfanne bereitlegen.

Zwischenzeitlich den Kohlrabi mit der Vinaigrette und den frischen Kräutern vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 Teller anrichten. Den Ziegenkäse im Backofen auf einer der höheren Schienen für circa 1 bis 2 Minuten gratinieren und anschließend auf dem Kohlrabi anrichten. Gegebenenfalls mit

Tipp vom BIOSpitzenkoch Sebastian Junge

Dazu passt hervorragend geröstetes Weizensauerteigbrot.



BIOSPITZENKOCH:
Sebastian Junge

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:
www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de



SALAT

RUCOLA AUF ERDBEEERCREME MIT ALFALFASPROSSEN

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 200 g** Erdbeeren
- 2** Bund Rucola, circa 160 g
- 80 g** Alfalfasprossen
- 250 ml** Sahne
- 2 EL** gelber Muskateller-Essig (oder anderer süßer Essig)

Zubereitung (ca. 15 Minuten)

Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Erdbeeren waschen, entstielen, klein schneiden und pürieren. Das pürierte Erdbeermark, Sahne und Essig mit dem Schneebesen glattrühren und die Creme auf einen flachen Teller geben. Den Rucola in der Mitte auflegen, die Sprossen darüber streuen und sofort servieren.



BIOSPITZENKOCH:
Jürgen Andruschkewitsch

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:
www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de



 KOHLRABI

 MÖHRE

 TOMATE

 ERBSEN

SALAT

GEMÜSESALAT MIT ERBSEN, KOHLRABI UND GEBRATENEM ZIEGENKÄSE

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 200 g** fester Ziegenfrischkäse (nicht zu salzig)
- 1** Kohlrabi (mittelgroß)
- 150 g** grüner Spargel
- 100 g** frische Erbsen
- 100 g** junge Möhren
- 5** Kirschtomaten
- 15 g** frische Sprossen (Mix)
- 1** Bund Thymian (Blätter von den Stängeln abziehen, Stängel aufheben)
- 2 EL** Butter
- 8 EL** Olivenöl
- 1/2 EL** Wasser
- 1 1/2 EL** Apfel-Essig
- 1/2 EL** Apfeldicksaft
- 1/2 Bund** Schnittlauch, Petersilie, Minze, Basilikum (Blätter von den Stängeln abziehen, Stängel aufheben)
- 200 g** Parma-Schinken
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

Kohlrabi, Erbsen, Spargel und Möhren in siedendem Salzwasser bissfest kochen und in kaltem Wasser abschrecken. Anschließend die Möhren der Länge nach halbieren, den Kohlrabi würfeln und den Spargel in zwei cm lange Streifen schneiden. Kräuter fein schneiden. In einer Schüssel Schnittlauch, Petersilie, Minze, Basilikum-Blätter sowie drei Esslöffel Öl, Essig, Wasser und den Apfeldicksaft zur Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse zur Vinaigrette geben und gut unterrühren.

Für das Kräuteröl vier bis fünf EL Olivenöl sowie die Stängel aller Kräuter außer der Minze in einen hohen Becher geben und salzen und pfeffern. Mit einem Pürierstab alles sehr fein mixen und anschließend kühl stellen.

Den Ziegenkäse in circa zwei cm dicke Scheiben schneiden, in Thymianblättern wälzen und in Olivenöl kurz von beiden Seiten kross anbraten.

Den Gemüsesalat in die Mitte eines Tellers geben und die Kirschtomaten am Rand verteilen. Den Parma-Schinken in Streifen schneiden und auf den Salat legen. Den heißen Käse oben auflegen und die Sprossen über das Gericht streuen. Kräuteröl mit Hilfe eines Esslöffels über das Gericht verteilen und sofort servieren.



BIOSPITZENKOCH:
Christian Kolb

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:

www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de



RUCOLA



RADIESCHEN



PETERSILIE



GURKE

HAUPTGERICHT

RÄUCHERLACHS-CRÊPES MIT RUCOLA UND GURKENSCHMAND

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 8** Scheiben Räucherlachs (250-300 g)
- 100 g** Mehl
- 2** Eier
- 100 ml** Milch
- 1 TL** gehackter Dill
- 250 g** Schmand oder saure Sahne
- 1/2** Salatgurke
- 100 g** wilde Rauke
- 1 Bund** Radieschen
- 1 Bund** Schnittlauch
- 1 Bund** Petersilie
- 1 EL** Apfelessig
- 2 EL** Walnussöl
- Salz, Pfeffer
- etwas Zucker

Zubereitung

Mehl, Eier, Milch, gut einen halben Teelöffel Dill und eine Prise Salz zu einem glatten Crêpeteig verrühren. In einer kleinen beschichteten Pfanne (etwa 20 cm Durchmesser) vier dünne Crêpes ausbacken und kurz kaltstellen. Währenddessen die Gurke schälen, längs vierteln und die Kerne entfernen, in erbsengroße Würfel schneiden, etwas salzen und abtropfen lassen. Nun die Crêpes dünn mit etwas Schmand bestreichen und mit dem restlichen Dill bestreuen. Hierauf nun gleichmäßig die Räucherlachsscheiben verteilen und die Crêpes einrollen und für eine Stunde kaltstellen.

Die Gurkenwürfel mit dem restlichen Schmand, Salz und Pfeffer vermischen und abschmecken. Rucola und Radieschen waschen. Die Radieschen anschließend in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und zupfen, den Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden. Aus dem Rucola, den geschnittenen Radieschen, der Petersilie und den Schnittlauchröllchen einen dekorativen Salat anrichten. Mit Apfelessig und Walnussöl abschmecken.

Den Salat in der Mitte eines Tellers anrichten, etwas Gurkenschmand um den Salat geben, die Crêpe schräg in fingerdicke Scheiben schneiden und ebenso um den Salat verteilen.

Tipp vom BIOSpitzenkoch Andreas Weihmann

Wenn noch Teig übrig ist, ausbacken und die Crêpe in Streifen als Suppeneinlage schneiden.



BIOSPITZENKOCH:
Andreas Weihmann

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:
www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de



PETERSILIE



MANGOLD

VORSPEISE

MIT QUARKAUFSTRICH GEFÜLLTER MANGOLD

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

Ca. 8 große Mangoldblätter

250 g Frischkäse

Handvoll Kräuter passend zur Saison (z.B. Petersilie, Basilikum, wenig Thymian, wenig Majoran oder Oregano, Dill, oder auch Wildkräuter z.B. Brennnessel, Scharbockskraut, Knoblauchsrauke, junge Schafgarbenblätter, Bärlauch, Vogelmiere)

Paprika edelsüß

1/8 TL Chilipaste

Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

80 g Saaten (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen oder Hanfsaat)

60 g Dinkelvollkorn Grieß

Zubereitung

Die Kräuter fein schneiden (nicht hacken), mit dem Frischkäse und den Gewürzen mischen und kräftig abschmecken. Saaten und Grieß unter die Frischkäsepaste arbeiten.

Circa 1 Esslöffel Masse auf den Mangold setzen, aufrollen und im Dampfgarer im Blech bei 120°C Ober-(Unterhitze) oder im geschlossenen Topf mit etwas Salzwasser circa 10 bis 12 Minuten garen.

Tipp

Dazu passen eine Tomatensoße und frischer Salat.



BIOSPITZENKOCH:

Jürgen Andruschkewitsch

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:

www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de

**ZUCCHINI****MANGOLD****ZWIEBEL****MÖHRE****VORSPEISE**

GEFÜLLTE ZUCCHINIBLÜTEN MIT PRINZESSBOHNEN

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

FÜLLUNG:

4 - 8 Zucchini Blüten
(je nach Größe)

50 g Pfifferlinge

1 EL Olivenöl

1 weiße Zwiebel

1 Möhre

20 g grober Grünkernschrot

1 gehäufte EL Kräutermischung

Meersalz, weißer Pfeffer eine
halbe Tasse Gemüsebrühe

FÜR DIE MARINADE:

50 ml Gemüsebrühe

50 ml Tomatenmark

100 ml weißer Balsamico

250 ml Apfelsaft

1 Messerspitze Sambal Oleg

10 Pfefferkörner

Meersalz

FÜR DAS GEMÜSE:

8 Möhren mit Grün

4 Prinzessbohnen

8 Mangoldblätter

4 Blumenkohlrischen

4 Brokkolirischen

4 Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Die Zutaten für die Marinade gut vermischen und in einem flachen Topf erhitzen. Fünf Minuten kochen lassen und dann die Möhren und Bohnen zugeben. Vier Minuten köcheln lassen, daraufhin Blumenkohl und Mangold beifügen. Das Ganze vier Minuten weiterkochen lassen, abschließend Brokkoli und Frühlingszwiebeln zugeben und weitere vier Minuten köcheln lassen.

Das marinierte Gemüse kann auch schon einen Tag früher zubereitet werden.

Pfifferlinge putzen und klein schneiden. Zwiebel und Möhre in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem flachen Topf erhitzen. Darin die Zwiebelwürfel glasig dünsten, dann die Möhrenwürfel hinzugeben und kurz mit anschwitzen.



BIOSPITZENKOCH:

Jürgen Andruschkewitsch

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:

www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de



SAUCEN & DIPS

ZUCCHINI-CHUTNEY

ZUTATEN

(FÜR CA. 8–10 GLÄSER Á 450 ML)

- 2 kg** Zucchini
- 1 kg** Äpfel
- 500 g** Schalotten
- 1** Chilischote
- 30 g** Knoblauch
- 1/4 l** Weißweinessig
- 250 g** brauner Zucker
- 20 g** Meersalz
- 15 g** schwarze Senfsaat (geröstet)
- 3 g** Garam Masala
- 4 g** Paprikapulver

Zubereitung

Zucchini waschen und putzen. Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Zusammen grob raspeln.

Schalotten in feine Streifen schneiden.

Chilischote halbieren und entkernen, Knoblauch schälen und mit dem Chili zusammen fein hacken.

Alle Zutaten in einen Topf geben, aufkochen und auf kleiner Flamme weiter köcheln bis eine marmeladenähnliche Konsistenz entstanden ist. Dabei öfters umrühren, da es leicht anbrennen kann.

Heiß in sterilisierte Gläser füllen und sofort verschließen. Die Gläser ein paar Minuten auf dem Kopf stellen.



BIOSPITZENKOCH:
Jürgen Andruschkewitsch

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:
www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de

**ZUCCHINI****TOMATE****HAUPTGERICHT**

GEFÜLLTE NUDELTASCHEN MIT ZUCCHINI UND ROSMARIN

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

100 g Vollkornmehl
1 Ei
1 bis 2 EL Wasser
2 kleine Zucchini
1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote
2 bis 3 Tomaten
eine halbe Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
5 EL Olivenöl
2 EL Crème fraîche
Salz und Pfeffer
geriebener Parmesankäse

Zubereitung (ca. 55 Minuten)

Vollkornmehl, Ei und 1 EL Wasser in eine Schüssel geben und zu einem Nudelteig verrühren. Gegebenenfalls noch etwas Wasser nachgeben.

Zwiebeln und Zucchini in kleine Würfel schneiden und die Knoblauchzehe zerdrücken. Den Rosmarin abzupfen, fein schneiden und mit Knoblauch und Zwiebeln kurz in Olivenöl anschwitzen. Anschließend die Zucchini hinzugeben und alles kurz anbraten, so dass die Zucchini noch Biss haben. Die Mischung vom Herd nehmen und warm halten.

Den Nudelteig auf einer Arbeitsplatte fein ausrollen und in 15 mal 15 cm große Quadrate schneiden, es ergeben sich rund zwölf Vierecke. Die Quadrate vier Minuten in Salzwasser kochen und danach kalt abschrecken. Das Wasser nicht weggießen. Auf jedes Quadrat einen Esslöffel der Zucchini-Mischung häufen und den Teig anschließend zur Mitte hin wie einen Briefumschlag zusammenfallen. Die Teigtaschen in ein tiefes Backblech legen und das heiße Kochwasser zugeben, bis der Boden komplett bedeckt ist. Das Backblech bei 200° C Ober-/Unterhitze kurz in den Ofen stellen. Währenddessen Tomaten und Paprika würfeln und kurz in Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeltaschen aus dem Backofen nehmen und auf einem tiefen Teller anrichten. Zu Abschluss die Taschen mit der Tomaten-Paprika-Mischung übergießen und etwas Parmesan und Rosmarin darüber streuen.



BIOSPITZENKOCHE:
Christian Kolb

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:

www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de



ZUCCHINI



MANGOLD



WIRSING



SÄFTE & SMOOTHIES

GRÜNER GEMÜSE-SMOOTHIE MIT ZUCCHINI UND FRÜCHTEN

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

1 kleine Zucchini

1 Blatt Chinakohl

1 Blatt Frühwirsing

Blattgrün vom jungen Mangold und frischer Ingwer nach Belieben

1-2 Bananen

1 Apfel

1 l kaltes Wasser

Zubereitung (ca. 15 Minuten)

Bananen schälen und das Kerngehäuse von dem Apfel entfernen. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und auf 1 Liter mit kaltem Wasser auffüllen.

Mangold und frisch geriebenen Ingwer nach Belieben zugeben und gut durchmischen.



BIOSPITZENKOCH:
Tino Schmidt

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:

www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de

**ZUCCHINI****ZWIEBEL****HAUPTGERICHT**

GRIECHISCHE ZUCCHINIPLÄTZCHEN MIT BASMATI-REIS

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 600 g** Zucchini
- 50 g** Haferflocken
- 1** Zwiebel
- 600 ml** Wasser
- 4 EL** Milch
- 125 g** Magerquark
- 300 g** Basmati-Reis
- 4** Eiweiße
- 2** Eigelbe
- 3 EL** Öl
- 1 TL** Salz
- 1 TL** Pfeffer
- 1** Bund Dill

Zubereitung (ca. 20 Minuten)

Basmati-Reis in einen Topf mit 450 ml kaltem Wasser geben. Wenn das Wasser kocht, Reis umrühren und auf mittlerer Temperaturstufe etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Zwiebel häuten und fein hacken. Die Zucchini waschen und in feine Streifen schneiden. 150 ml Wasser in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Zucchini darin andämpfen, bis das Wasser komplett verdampft ist. Topf anschließend vom Herd nehmen und die Zwiebel-Zucchini-Masse kurz auskühlen lassen.

Dill waschen und fein hacken. Milch in eine große Schüssel geben. Die Haferflocken unterrühren und 1 Minute in der Milch quellen lassen. Danach die Zwiebel-Zucchini-Masse, den Magerquark, die Eigelbe und den Dill ebenfalls in die Schüssel geben und zu einem Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiweiße mit einem Schneebesen steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Aus dem Teig kleine Plätzchen formen (etwa 10 cm Umfang). Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchiniplätzchen darin bei geringer Hitze von jeder Seite etwa fünf Minuten goldbraun anbraten.

Reis vom Herd nehmen und das restliche Reiswasser abgießen. Anschließend den Reis zusammen mit den Zucchiniplätzchen auf vier Tellern verteilen und sofort servieren.

Tipp

Mit Hilfe einer Tasse lässt sich Reis beim Portionieren auf dem Teller besonders schön in Form bringen.



BIOSPITZENKOCHE:
Dr. Harald Hoppe

MEHR ZU DEN BIOSPITZENKÖCHEN GIBT ES AUF:
www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de