

Rezepte 17.KW Bio Kurier Köln – für ca. 2-3 Personen

<p>Chicoree-Risotto 1 Zwiebel 10 g Margarine 200 g Basmati o.Langkornreis Gemüse-Brühe 2-3 Fleischtomaten (300 g) 2 Chicorée etwas Parmesan Salz Pfeffer aus der Mühle 1 Bund glatte Petersilie</p>	<p>1 Zwiebeln pellen, fein würfeln und in dem heißen Butterschmalz anschwitzen. Reis dazugeben, anrösten und die Brühe zugießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten garen. 2 Inzwischen die Tomaten an der Unterseite anritzen, die Blütenansätze herausschneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken und abziehen. Vierteln, entkernen und das Fleisch würfeln. 3 Chicoree putzen, den Strunk herausschneiden, die Blätter bis auf die Spitzen in Streifen schneiden. Etwas Parmesan raffeln. 4 Tomaten, Käse und Chicoreestreifen unter den Reis mischen und nochmals 5 Minuten bei mittlerer Hitze weitergaren. 5 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken (einige Blätter zum Verzieren zurücklassen) und unter den Risotto mischen. Auf den Chicoreespitzen anrichten, mit Petersilie garnieren.</p>
<p>Gegrillte Portabella 2-3 Portabellas (braune Riesenchampignons) Thymian Gewürz 4 EL Olivenöl 1/2 gehackte Zwiebel 4 fein gehackte Knoblauchzehen 4 EL Balsamessig</p>	<p>Die Pilze putzen und die Stiele entfernen. Sie können die Stiele für ein anderes Rezept weiterverwenden. Die Pilze mit der Unterseite nach oben auf einen Teller oder in ein Gefäß legen. In einer kleinen Schüssel das Öl mit der Zwiebel, dem Knoblauch, dem Essig und etwas Thymian verrühren. Diese Mischung gleichmäßig auf den Pilzen verteilen abdecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen. Die Pilze 10 Minuten grillen. Portobellos können auch im Brötchen als Burger serviert werden.</p>

Herkunft: **Chicoree-DE** ,**Möhren – DE/IT** , **Portabella-Moser/Langenfeld** ,
Petersilie,Topfkräuter - DE; Tomaten- ES
Alle Zutaten aus kontrolliertem Bio-Anbau. Kontroll-Nr.: DE-ÖKO-013