



REZEPT DER WOCHE

KW 11 11.03. – 17.03.2024

Auflauf mit Rote Bete

(Für ca. 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 2 [Rote Bete](#) (Art.Nr. 320)
- 2 [Pastinaken](#) (Art.Nr. 314)
- 1 [Süßkartoffel](#) (Art.Nr. 520)
- 2 EL [Zitronensaft](#) (Art.Nr. 1760)
- 4 EL [Mandelmus weiß](#) (Art.Nr. 7081)
- 600 ml [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 8506)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1/2 TL [Senf](#) (Art.Nr. 8137)
- 2 [Lorbeerblätter](#) (Art.Nr. 8392)
- 1 EL [Ahornsirup](#) (Art.Nr. 5319)
- 140 g [Speisehirse](#) (Art.Nr. 5038)
- 140 g [Sojaquark](#) (Art.Nr. 14185)
- 1 Bund frische Kräuter

Und so geht's:

Rote Bete, Pastinaken und Süßkartoffel in Scheiben hobeln und in getrennte Schüsseln geben. Pastinaken und Süßkartoffel mit einem Esslöffel Zitronensaft beträufeln.

Mandelmus mit Zitronensaft verrühren bis die Masse eindickt. Nach und nach die Hälfte der Gemüsebrühe zugeben und verrühren. Die Sauce wird immer cremiger bis sie eine sahnige Konsistenz erreicht. Pfeffer, Senf und Lorbeer im Mörser zerkleinern. Gemüsebrühe mit den frisch gemahlenden Gewürzen sowie Salz, Muskat und Ahornsirup kräftig abschmecken.

Gemüsebrühe mit Hirse mischen und in einer Auflaufform verteilen. Darin abwechselnd Gemüsescheiben seitwärts schichten. Mit der übrigen Gemüsebrühe aufgießen. Bei 190°C Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Quark mit gehackten Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Auflauf servieren.

Pastinaken-Zitronen-Muffins

Das brauchen Sie:

- 250 g [Pastinaken](#) (Art.Nr. 314)
- 115 g [Butter](#) (Art.Nr. 2412)
- 225 g [Agavendicksaft](#) (Art.Nr. 5308)
- 3 [Eier](#) (Art.Nr. 1989)
- 60 ml [Buttermilch](#) (Art.Nr. 2008)
- 220 g [Dinkelvollkornmehl](#) (Art.Nr. 6008)
- 1 1/2 TL [Natron](#) (Art.Nr. 5140)
- 1 Prise Salz
- [Zitronenschale](#) (Art.Nr. 1760)
- Etw. [Puderzucker](#) (Art.Nr. 5251)
- [Muffin-Papierförmchen](#) (Art.Nr. 16095)

Und so geht's:

Backofen auf 180°C vorheizen.

Pastinaken waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann 15 Minuten in wenig Wasser weichkochen, das Kochwasser abgießen und die Pastinakenwürfel pürieren.

Butter und Agavendicksaft schaumig rühren und nach und nach Eier zugeben.

Pastinakenpüree, Buttermilch, Mehl, Natron, Salz und Zitronenschale untermischen. Papierförmchen in eine Muffinform geben und mit einem Esslöffel die Förmchen zur Hälfte füllen.

Im Backofen ca. 25 Minuten auf mittlerer Einschubhöhe backen.

Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERS BIOHOF