

Vegetarisches Sushi

ZUTATEN

1 Zwiebel · 3 Knoblauchzehen · 4 EL Olivenöl
180 g Arborioreis · 600 ml Wasser · 1 EL Gemü-
sebrühe · 1 EL Rohrohrzucker · Salz · 80 g gerie-
bener Emmentaler · 1 Ei · 3 EL weißer Balsami-
coessig · Meersalz · Pfeffer · 1 Kohlrabi
2 große Möhren · 1 Mangoldstaupe · Sojasauce

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und mit Olivenöl anschwitzen, Reis waschen und dazugeben, kurz mitschwitzen. Mit Wasser ablöschen, Brühe, Zucker und Salz dazugeben und fertig garen. Abkühlen lassen.
2. Reis mit Käse, Ei und Essig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi und Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und blanchieren. Den Mangold putzen in Blätter teilen und blanchieren.
3. Haushaltsfolie großzügig ausbreiten und Mangold quadratisch (ca. 25x25cm) ausbreiten und trocken tupfen. Eine dünne Schicht Reis, Möhren und Kohlrabi und abschließend wieder Reis darauf schichten. Eine feste Rolle daraus drehen, die Enden der Folie verknoten, evt. mit einem Faden zusammenbinden.
4. Im Wasserbad 15-20 Min. garen, nicht kochen!
Kalt oder warm mit Sojasauce servieren.

Weitere Rezepte finden Sie in unserem Kochbuch auf www.bioladen.de



Für Menschen mit Geschmack.

bioladen

www.bioladen.de



Gemüse von **Cavalier Mellone**
LA NATURA, IN FAMIGLIA

Bio-Gemüse von Cavalier Mellone aus Italien



Im Süden Italiens, in der für ihre Landwirtschaft bekannten Region Kampanien, bewirtschaftet die Familie Mellone ihren Familienbetrieb. Ihr Hauptaugenmerk liegt auf dem Anbau von Kohlrabi und Blattsalaten. Dieser erfolgt seit 2007 nach biologischen Richtlinien.

Seit 2015 sind die Produkte Naturland zertifiziert und bis spätestens 2020 werden alle Produkte nach biologisch-dynamischen Richtlinien angebaut. Grund dafür ist die Überzeugung der Familie Mellone, da biologischer Anbau für sie Respekt vor dem Land und einem hochwertigen Produkt bedeutet.

Ihnen ist es wichtig, ein Bewusstsein dafür zu verbreiten, unter voller Einhaltung der ökologischen, ökonomischen und sozialen Aspekte zu arbeiten. Das Besondere dabei: Die Produkte werden am selben Tag, an dem sie geerntet werden, versendet. Dadurch kann die Familie Mellone ihren Kunden maximale Frische garantieren.



Art des Betriebes	Gemüsebau/ Familienbetrieb
Anbaufläche	10 Hektar geschützter Anbau, 2 Hektar Freiland
Herkunft	Italien, Kampanien
Bio-Zertifizierung	Naturland (12 Hektar)



Produkte	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Blattsalate	X	X	X								X	X
Kohlrabi	X	X	X	X	X					X	X	X
Radicchio	X	X	X	X							X	X

Reisplätzchen mit Gemüsefüllung



ZUTATEN

FÜR 4 PORTIONEN

375 g weich gekochter Basmatireis · 2 große Eier
30 g Mehl · 50 g geriebener Bergkäse · Meersalz
Pfeffer · Back- und Bratöl · 1 Kohlrabi · 1 Möhre
1/2 Paprika · 2 Knoblauchzehen · 1 Chilischote
nach Belieben · 1/2 rote Zwiebel · 1/2 Päck-
chen Mungobohnensprossen · Sesamöl · 100 ml Oran-
gensaft · 1 TL Orangenblütenhonig · Crema di Balsamico

ZUBEREITUNG

1. Den Reis mit einer Gabel grob zerdrücken und Eier, Mehl und Bergkäse untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Reismasse ca. 1,5 cm hoch in runde Ausstecher füllen und gründlich andrücken. Die Plätzchen aus den Förmchen herausdrücken und in ausreichend Öl von beiden Seiten knusprig braun anbraten.

2. Kohlrabi, Möhre, Paprika, Knoblauch und Chili putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit dem Knoblauch in etwas Sesamöl anbraten. Möhren- und Kohlrabiwürfel dazugeben und noch ca. 1 Minute braten. Das restliche Gemüse hinzufügen und alles fertig garen. Mit Orangensaft ablöschen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Das Gemüse portionsweise zwischen 2 Reisplätzchen schichten, auf Tellern anrichten und mit dem Gemüse-/Orangensfond und Crema di Balsamico garnieren.

Weitere Rezepte finden Sie in unserem Kochbuch auf www.bioladen.de

