



## Haferwurzel aus der Regionalkiste **Haferwurzel gebraten**

### Zutaten:

500 g Haferwurzel  
1 Fenchel  
2-3 Kartoffeln  
1 Zweig Rosmarin  
4 EL Olivenöl  
3 Knoblauchzehen  
1/2 Zitrone (Saft davon)  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Haferwurzel gründlich unter fließendem Wasser waschen, längs halbieren und evt. nochmal in Stücke schneiden (je nach Größe). Die Kartoffeln ebenfalls unter fließendem Wasser waschen und längs halbieren. Falls die Schale nicht mit gegessen werden soll, die Kartoffeln schälen. Fenchel putzen und vierteln. Knoblauch schälen und grob hacken. Einige Rosmarinzwige vom Stiel zupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarinzwige, Knoblauch, Fenchel und Haferwurzel darin scharf anbraten. Die Haferwurzel sollte dabei etwas Röstaroma entwickeln. Saft einer halben Zitrone darüber geben und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

*Originalrezept entnommen aus: "br.de/unserland"*

## Hokkaido aus der Speedy- und Gemüsebox **Pasta mit Thymian-Kürbis und karamellisierten Röstzwiebeln**

### Zutaten für 2 Personen:

für den Kürbis  
300 g Hokkaido Kürbis  
1 EL Butter  
1 TL Thymian, getrocknet  
Salz  
Pfeffer

für die Zwiebeln  
200 g Zwiebeln, geschält  
2 EL Mehl  
1,5 EL Butter oder Margarine  
1 TL Zucker  
Salz  
Pfeffer

für die Pasta  
200 g Pasta nach Wahl, z.B. Fusilli

### Zubereitung:

Pasta nach Packungsanweisung kochen und warm halten.  
Für den Kürbis die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Kürbis klein würfeln und bissfest braten, anschließend Thymian zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abdecken.  
Die Zwiebeln in Ringe schneiden und anschließend in einer Schüssel mit Mehl bestäuben. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe auf mittlerer Stufe langsam braun braten.  
Die Zwiebeln dabei immer im Blick haben. Wenn sie von beiden Seiten braun sind, den Zucker über die Ringe streuen und karamellisieren. Dann auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.  
Pasta mit Kürbis und Röstzwiebeln zusammen servieren.

*Originalrezept entnommen aus: "feines-gemuese.com"*

## **Kaki-Skyr-Trifle**

### Zutaten für 4 Gläser:

2 Kakis  
50 g Paranusskerne  
30 g Haferflocken (2 EL)  
15 g Mandelmus (1 EL)  
4 EL Honig  
1/2 TL Zimt  
50 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)  
300 g Skyr  
1/2 Bio-Orange (Schale und Saft)

### Zubereitung:

Kakis putzen, waschen und in sehr schmale Spalten schneiden. Paranüsse hacken und mit Haferflocken, Mandelmus, 1 EL Honig und Zimt mischen. Schokolade fein raspeln.  
Skyr mit restlichem Honig, Orangenschale und -saft verrühren. Schokoladenraspel unter den Skyr heben.  
Etwa 1/3 der Creme in 4 Gläser füllen. 1/3 der Paranussmischung ebenso aufteilen und auf die Creme geben. 1/3 der Kakispalten darauflegen. Auf diese Weise alle Zutaten einschichten und Kaki-Skyr-Trifle servieren.

*Originalrezept entnommen aus: "eatsmarter.de"*