



Asia Chinakohlsupe mit Kurkuma-Pfankuchen und wachsweichen Eiern

Zutaten:

100ml Milch
50g Mehl
3 Eier
Petersilie
1TL Kurkuma
500g Chinakohl
240g Möhren
1 Zwiebel
30g Ingwer
Chili
1-2 Zehen Knoblauch
100g Asianudeln
2EL Öl
1,5l Gemüsebrühe
Salz
1 TL Sojasoße

Zubereitung

Für die Pfannkuchen die Petersilie klein hacken (auch Stiele). Davon 2 TL mit Mehl, Milch, 1 Ei, Salz, Kurkuma verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Nacheinander im heißen Öl die Pfannkuchen ausbacken, einrollen und in Röllchen schneiden. Das Gemüse putzen und den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Möhren in dünne Stifte und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Ingwer fein reiben und Knoblauch klein hacken. Alles mit einer Prise Chili in Öl andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. 6-8 Min. ziehen lassen. Mit Sojasoße abschmecken. Die Nudeln in der Suppe mit garen. Suppe mit Nudeln in Portionsschalen verteilen und mit Pfannkuchenröllchen garnieren. Die Eier wachsweich kochen und halbiert in die Suppe geben. Mit Petersilie bestreut servieren.

Pastinaken-Kartoffel-Pfanne

Zutaten:

Ca. 400 g Pastinaken
Ca. 300 g Kartoffeln
1 2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
etwas Zitronenschale
125 ml Wasser
1 TL Honig
1 TL Apfel-Balsamico
1/2 TL. Schnittlauch (TK)

Zubereitung

Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten garen, ausdämpfen, pellen und vierteln. Pastinaken putzen, längs halbieren und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pastinaken zugeben und unter Wenden rundum anbraten. Wasser angießen und mit geschlossenem Deckel ca. 7-10 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Kartoffeln zugeben und das Gemüse ca. 5 Minuten rundum goldbraun anbraten, ev. etwas Öl nachgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Honig glasieren und mit dem Apfel-Balsam-Essig ablöschen. Vor dem Servieren mit Zitronenschale und Schnittlauch bestreuen.



Couscous mit Möhren

Zutaten:

125 g Couscous
300ml Gemüsebrühe
1 EL Rapsöl
1 Zwiebel
ca. 300 g Möhren
1 Nelke
1 Lorbeerblatt
1-2 Datteln
1 Orange
geriebene Schale der Orange
30 g Rosinen
Kräutersalz
Pfeffer
1 TL Curry
10 g Ingwer, gerieben
1/2 TL Kreuzkümmel
1 EL Petersilie TK

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.

Den Couscous mit der Gemüsebrühe aufkochen und dann im geschlossenen Topf bei kleinster Hitze 15-20 Min. ausquellen lassen, dann das Öl unterrühren. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, Möhren schälen und in Würfel schneiden. Beides zusammen mit der Nelke, dem Lorbeerblatt und 100 ml Wasser zum Kochen bringen. Etwa 12 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhrenwürfel bissfest sind. Datteln entkernen und würfeln. Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Die vorbereiteten Zutaten und die Rosinen mit dem Couscous vermischen. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Curry, Ingwer, Orangenschale und Kreuzkümmel abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Nach: Brigittes Cookie 01/03

Schwarzwurzeln in Orangensoße

Zutaten:

1 Bund Schwarzwurzeln
3 EL Weißweinessig
Kräutersalz
3 Zwiebeln
2 EL Butter
3 TL Rohrohrzucker
150 ml Orangensaft
(frisch gepresst)
150 g Crème fraîche
1 Prise gem. Kümmel
Rosenpaprika

Zubereitung

Die Schwarzwurzeln gründlich abbürsten und schälen. Die geschälten Stangen in eine Schüssel mit Wasser und Essig geben, damit sie hell bleiben. Die Schwarzwurzeln in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und mit 400 ml Wasser und Salz zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 20-25 Min. garen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die gegarten Schwarzwurzeln abgießen, abtropfen lassen, dabei den Garsud auffangen und 150 ml abmessen. Die Butter in einem weiten Topf zerlassen, die Zwiebeln darin kurz anschwitzen. Schwarzwurzeln dazugeben und mit Zucker bestreuen. Unter Rühren braten, bis die Schwarzwurzeln leicht braun sind. Orangensaft und Garsud angießen und alles zum Kochen bringen. Die Sauce etwas einkochen lassen, dann die Crème fraîche unterrühren. Das Gemüse mit Salz, Rosenpaprika und Kümmel abschmecken und servieren. (Dazu schmeckt Kartoffelpüree oder auch Bulgur.)

„Herbst- und Wintergemüse“, C Schinharl, Seehamer Kochebuch