



Spinat-Tortellini

Zutaten:

500 g Spinat
4 Tomaten aus dem Glas
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
250 ml Gemüsebrühe
50 ml Sahne
300 g Tortellini a.d. Kühlregal
2-3 EL ger. Parmesan
Muskatnuss
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Spinat putzen und waschen. Tomaten vierteln. Zwiebel pellen und fein würfeln. In Öl glasig dünsten. Knoblauch dazupressen, Spinat und Tomaten dazugeben und bei starker Hitze kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugeben und etwas einkochen. Tortellini nach Packungsanweisung zubereiten. 1 EL geriebenen Parmesan unter den Spinat rühren. Spinat mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Tortellini mit ger. Parmesan auf dem Spinat anrichten.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 04/06

Spitzkohl in Frischkäse-Zitronen-Rahm

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Spitzkohl
2 EL Rapsöl
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
150 ml Wasser
2 EL Kräuterfrischkäse
1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und den Kohl quer zu den Blattrippen in breite Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. glasig dünsten. Kohl dazugeben und weitere 2 Min. dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Wasser ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 4-5 Min. garen. Kräuterfrischkäse unter den Spitzkohl rühren, mit Zitronensaft abschmecken und servieren.
Zubereitungszeit 25 Minuten.

Kohlrabi-Kartoffel-Pfanne

Zutaten:

1 Zwiebel
1-2 EL Butter
3 Möhren
500 g Kartoffeln
2 Kohlrabi
Kräutersalz
Thymian getr.
150 g Joghurt
2 EL Petersilie (gehackt)

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken, in der Butter andünsten. Möhren waschen und würfeln, dazugeben und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 5 Min. schmoren lassen. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und würfeln, mit Kräutersalz und reichlich Thymian würzen und weitere 15 Min. zugedeckt schmoren lassen. Joghurt zugeben und ohne Deckel einige Minuten einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

I. Erckenbrecht, Querbeet vegetarisch kochen rund ums Jahr, pala Verlag



Karotten-Kokos-Suppe

Zutaten:

500 g Möhren
20 g Ingwer
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Möhrensaft
200 ml Kokosmilch
Kräutersalz
Pfeffer
2 EL Kokoschips

Zubereitung

Möhren schälen und grob würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Zwiebel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Ingwer und Zwiebel darin 2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Gemüsebrühe und Möhrensaft zugießen und zugedeckt 15 Min. kochen. Alles fein pürieren. Kokosmilch zugeben, erneut aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kokoschips bestreuen.

Sellerie-Pfannkuchen

Zutaten:

ca. 500 g Knollensellerie
(geschält gewogen)
400 g Möhren
50 g Haselnusskerne
200 g Gouda (mittelalt)
3 Eier
40 g Vollkornmehl
3 EL Milch
Pfeffer
Meersalz
Butter
Petersilie, TK

Zubereitung

Knollensellerie und Möhren schälen, waschen und auf der Haushaltsreibe grob raffeln und mischen. Haselnüsse grob hacken und zugeben. Gouda ebenfalls grob raffeln, beiseite stellen. Eier, Mehl und Milch verrühren und zum Selleriegemisch geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Masse auf ein mit Butter eingestrichenes Backblech geben, mit Butterflöckchen besetzen und bei 225 Grad (Gas Stufe 4) 15 Min. auf der 2. Schiene von unten backen. Dann mit Käse bestreuen und übergrillen. Mit Petersilie bestreut servieren. Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten.