



Pastinaken-Möhren-Gemüse mit Sesam

Zutaten:

2 Zwiebeln
2 EL Butter
2 EL Sesam
ca. 400 g Möhren
ca. 500 g Pastinaken
250 ml Gemüsebrühe
1 EL Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer
2 EL Crème fraîche
2 EL Petersilie (gehackt)

Zubereitung

Möhren waschen, Pastinaken schälen und beides vierteln bzw. achteln und in Stifte schneiden. Zwiebel schälen fein hacken und in einem Topf mit der Butter glasig dünsten. Sesam zufügen. Alles in die Pfanne geben und kurz andünsten. Gemüsebrühe, Zitronensaft, Gewürze zufügen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Crème fraîche unterziehen und mit der Petersilie bestreuen.

C. Adam: Die besten Rezepte und Einkaufstips, Mosaik-Verlag

Gemüsecurry

Zutaten:

einige Broccoliröschen o.
Blumenkohl
2 rote Zwiebeln
2-3 Kartoffeln
ca. 2-3 Möhren
1 Porree
1 Chilischote oder
1 Msp. Chilipulver
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2-3 TL Currypulver, englisch
1 Dose Kokosmilch
ca. 100 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

Broccoli in Röschen teilen, Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Den Porree erst schneiden und dann gründlich waschen. Die Chilischote sehr fein hacken (evtl nur die Hälfte verwenden, sehr scharf). Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch in das Öl pressen und andünsten. Das Gemüse zugeben und kräftig anbraten, mit Currypulver und Chilischote oder -pulver würzen. Das Gemüse nach einigen Minuten mit der Kokosmilch ablöschen. Evtl. etwas Gemüsebrühe zufügen und 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.



Kartoffel-Gemüse-Suppe

Zutaten:

ca. 1 kg Kartoffel vorw. fest
1 kl. Sellerieknolle
3-4 Möhren
1-2 Stangen Porree
1 Zwiebel
1-1,5 l Gemüsebrühe
Selleriegrün oder Petersilie
Etwas Majoran getr.
100ml Sahne oder Schmand
Salz, Pfeffer
Mett- oder Siedewurstchen
2 EL Öl oder Butter

Zubereitung

Kartoffel und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Selleriegrün klein scheiden.
Möhren und Porree putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und in 2 EL Bratöl in einem Suppentopf anschwitzen. Das Gemüse dazu geben und für ein paar Minuten mit anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln.
Dann ca. 2-3 Kellen Gemüse aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Mit dem Pürierstab alles fein pürieren und anschließend das herausgenommene Gemüse wieder hinzugeben.
Die Sahne hinzugeben und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.
Schürdter Mettenden, Landjäger oder Grill- und Siedewurstchen klein schneiden und in der Suppe mit erwärmen. Mit Petersilie (TK) bestreut servieren.

Brokkoli-Auflauf mit Feta

Zutaten:

1-2 Brokkoliköpfe
für den Guss:
3 Eier
300 ml Sahne
1 Msp Ingwerpulver
Muskatnuss
Kräutersalz
Pfeffer
getr. Thymian
150 g Feta, klein gewürfelt

Zubereitung

Beim Brokkoli den Strunk abschneiden, schälen und in Stäbchen schneiden. Die Blumen in kleine Röschen teilen. Beides im Dampf knackig garen.
Aus den Eiern, der Sahne und den Gewürzen einen Guss rühren.
Den Brokkoli in eine gefettete Gratinform verteilen, den Guss darüber gießen. Die Fetawürfeln darauf verteilen.
Den Broccoli-Auflauf im Backofen bei 180°C 20 bis 25 Minuten backen, bis der Guss fest ist.

E. Bänziger, Kochen mit Kohl & Co, Midena