



## Rosenkohl-Quiche mit Möhren

### Zutaten:

200 g Weizenvollkornmehl  
100 g Butter  
100 g Quark  
ca. 500 g Rosenkohl  
ca. 300 g Möhren  
2 Zwiebeln  
2-3 EL Olivenöl  
½ Tasse Wasser  
4-5 EL pikante Gewürzmischung  
Kräutersalz  
Fett für die Springform  
Für den Guss:  
2 Eier  
200 g Crème fraîche  
100 g geriebener Gouda  
Kräutersalz  
½ TL pikante Gewürzmischung

### Zubereitung

Aus Weizenvollkornmehl, Butter und Quark einen Knetteig herstellen und 20 Min. kühl stellen. Backofen vorheizen auf 200 °C. Den Rosenkohl putzen. Die Möhren gründlich waschen und würfeln, die Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. Alles mit Olivenöl, ½ Tasse Wasser, pikanter Gewürzmischung und Kräutersalz ca. 7-12 Min. dünsten (nicht ganz weich). Eine Springform einfetten und den Teig darin verteilen. Dabei einen 3 cm breiten Rand hochziehen, den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und 10 Min. bei 200 °C vorbacken. Danach alle Zutaten für den Guss miteinander verrühren. Das Gemüse auf dem Boden verteilen, die Sauce darüber geben und nochmals 20-25 Min. backen.

## Chiccoree-Orangen-Salat

### Zutaten:

Chicorée  
1 Orange  
1 kleine Zwiebel  
3 EL Salatöl  
2 EL Balsamico bianco  
1 TL Agavensüße  
2 EL Joghurt  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer, ½ TL Brühe

### Zubereitung

Chicorée halbieren, den Strunk entfernen und waschen. In feine Streifen schneiden. Die Orange in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln und mit den weiteren Zutaten ein Dressing herstellen und den Chicorée und das Obst dazugeben. Kräftig durchmischen. Darf auch etwas durchziehen.

## Sellerie-Apfel-Salat mit Nüssen (und Ananas) 4 Portionen

### Zutaten:

300g Knollensellerie  
(o. Staudensellerie)  
200g Apfel  
200g Möhre, 30g Walnüsse  
2 EL Zitronensaft, 1 TL Honig  
½ TL Salz, Pfeffer  
90 ml Sahne  
2 EL Salatöl  
200g Ananas nach Belieben  
frisch oder aus dem Glas

### Zubereitung

Walnüsse klein hacken. Knollensellerie schälen und mit Apfel und Möhre fein raspeln. (Staudensellerie fein schneiden).

Alle weiteren Zutaten bis auf die Ananas verrühren und mit den Sellerie-Apfel-Raspeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben die Ananas hinzu geben.



## Kartoffelsuppe

### Zutaten:

700g g Kartoffeln mehlig  
ca. 500 g Knollensellerie  
2-3 Möhren  
1 EL Bratöl  
1 Stange Porree  
1 Zwiebel  
ca. 800 ml Brühe  
100 ml Sahne  
Salz  
Pfeffer, Majoran  
1 EL Petersilie, TK  
Mettwürstchen oder Siedewürstchen nach belieben

### Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 35 Min

Die Kartoffeln, Knollensellerie und Möhren schälen und würfeln. Den Porree in Ringe schneiden und in Wasser ordentlich waschen. Zwiebel schälen und klein schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel hinzu geben und andünsten. Das Gemüse hinzu geben. Unter Rühren paar Minuten andünsten und mit der Brühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln bis das Gemüse gar ist. Mit einer Schöpfkelle ca. 2-3 Kellen aus dem Topf nehmen und bei Seite stellen. Mit einem Pürierstab die Suppe im Topf pürieren. Das entnommene Gemüse wieder hinzu geben und mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat die Suppe abschmecken.

Die Würstchen klein schneiden und in der Suppe etwas ziehen lassen.

Mit Petersilie (TK) bestreut servieren

## Pastinaken-Kartoffel-Suppe

### Zutaten:

3 Zwiebeln  
ca. 600 g Pastinaken  
400 g Kartoffeln (mehlig)  
2 EL Rapsöl  
1,2 l Gemüsebrühe  
2 EL Honig  
1 TL Thymianblätter (getr.)  
200 ml Sahne  
Kräutersalz  
Pfeffer  
1/2 Bund Petersilie( o. TK)

### Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pastinaken und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl zerlassen, Pastinakenwürfel und Zwiebeln dazugeben und 1 Minute mit anschwitzen. Gemüsebrühe und 400 ml Wasser dazugießen, aufkochen, die Hitze herunterschalten. Kartoffeln hineingeben und 30-35 Minuten bei milder Hitze kochen, bis das Gemüse sehr weich ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Honig und Thymian unterrühren. Suppe im Mixer pürieren, durch ein grobes Sieb in einen Topf geben. Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein hacken und vor dem Servieren über die Suppe streuen.