



Blumenkohl – Suppe mit Thymian-Orangen-Öl

Zutaten Suppe:

1 Blumenkohl
400 ml Gemüsebrühe
50 ml Milch
100 ml Sahne
20 g Butter
Kräutersalz, Pfeffer

Zutaten Orangen-Thymian-Öl:

1TL Thymian
1/2TL Fleur de Sel
½ TL Chiliflocken
1TL fein geriebene Orangen-
schalen
4EL Olivenöl

Zubereitung

Thymian mit Fleur de Sel, Chili und Orangenschalen im Mörser fein reiben. Olivenöl unterrühren und zugedeckt bei Seite stellen.

Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Butter in einem Topf zerlassen. Blumenkohl kurz andünsten. Brühe angeißen und den Blumenkohl ca. 10-15 Min. garen. Mit der Schaumkelle einige Röschen zur Garnitur herausnehmen. Das restliche Gemüse pürieren. Milch und Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und nochmals mit dem Pürierstab aufschäumen.

Die Suppe in Teller füllen und mit dem Thymian-Orangen-Öl garnieren.

Mangold-Lasagne mit Ricotta

Zutaten:

ca. 70 g Butter
1 EL Mehl
500 ml Milch
60 g Parmesan, ger.
Kräutersalz
Pfeffer
ca. 500 g Mangold
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Glas Tomaten
2 TL Oregano
1 Pk. Lasagne-Blätter
250 g Ricotta

Zubereitung

Lässt sich gut vorbereiten.

Zubereitungszeit ca. 1 Std. 20 Minuten.

Für die Sauce 50 g Butter in einem kleinem Topf zerlassen und Mehl einrühren. Nach und nach mit Milch ablöschen und ca. 15 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen. 30 g Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit Mangold putzen und waschen. Stiele fein hacken, Blätter in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und kurz andünsten. Den Mangold tropfnass dazugeben und 4-5 Min. dünsten. Tomaten abgießen, hacken und zum Mangold geben. Alles mit Ricotta vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Eine Auflaufform leicht fetten und etwas Sauce auf dem Boden verteilen. Mit Lasagne Platten auslegen. Mit einem Teil der Gemüsemischung belegen.

Vorgang wiederholen, bis alles verbraucht ist. Die letzte Nudelschicht nochmals mit Sauce bestreichen, mit restlichem Parmesan und Butterflöckchen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 45 Min. backen.



Rote-Bete-Pasta mit Kurkuma

Zutaten:

300g Rote Bete
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
200g Mandelmilch
2 EL Tamari oder Sojasoße
1 EL Ahornsirup
1 TL Gemüsebrühe
3 TL Kurkuma
80g weißes Mandelmus
30g Sonnenblumenkerne
(in einer Pfanne ohne Fett
leicht geröstet)
Pfeffer und Salz

Zubereitung

Die Pasta nach Packungsanleitung kochen.
Rote Bete schälen und in sehr kleine Stücke schneiden.
Zwiebel schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Die Rote Bete dazugeben und ca. eine Minute anbraten.
Mandelmilch, Tamari (Sojasoße), Ahornsirup und Gewürze dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und ca. 8 – 10 Minuten köcheln lassen. Das Mandelmus unterrühren und weitere zwei bis drei Minuten kochen (reduzieren). Den Topf vom Herd nehmen und die Sonnenblumenkerne unterrühren.
Mit der Pasta servieren.

Kohlrabipfanne mit Linsen

Zutaten:

100 g rote Linsen
1 Zwiebel
2 EL Butter
1 Schmelzkohlrabi
200 g Joghurt
Kräutersalz
getr. Thymian
1 EL Petersilie, TK

Zubereitung

Die Linsen nach Packungsanweisung garen. Die Zwiebel schälen und fein hacken und in der Butter andünsten.
Kohlrabi schälen, würfeln, zu den Zwiebeln geben und 15 Min. dünsten. Joghurt zugeben und ohne Deckel einkochen lassen.
Die Linsen zufügen, kurz erhitzen und mit Thymian und Kräutersalz abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Nach: I. Erckenbrecht, Vegetarisch kochen rund ums Jahr

Rote-Bete-Salat in Senf-Dillsauce

Zutaten:

5-8 Rote Bete
für die Sauce:
1 kl. Zwiebel
2 EL Joghurt
2 TL Honig o. Agavensüße
3 EL Salatöl
2 EL Balsamico Bianco
1 TL Feigen-Senf
Salz und Pfeffer
3 Stängel Dill

Zubereitung

Rote Bete waschen, bürsten und je nach Größe 30-50 Minuten im Wasser kochen. Kurz abschrecken und die äußere Haut mit dem Messer abziehen. Etwas abkühlen lassen und in Scheiben hobeln. Dill und Zwiebel fein hacken und alle Zutaten für die Salatsauce verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Roter Bete verrühren. Etwas durchziehen lassen