



Gemüse-Curry

Zutaten:

einige Röschen Broccoli
oder Romanesco
2 rote Zwiebeln
2-3 Kartoffeln
ca. 500 g Zucchini
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/Romanesco in Röschen teilen, Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Zucchini waschen, halbieren und in 2 cm große Stücke schneiden. 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.

Eier mit Zucchini-Senfsauce

Dazu passen Pellkartoffeln

Zutaten:

2-4 Eier (je nach Appetit)
1 Zwiebel
1 Zucchini
20 g Butter
1 EL Rapsöl
150 g Joghurt
1 TL Mehl
150 ml Gemüsebrühe
2-3 EL Senf (mittelscharf)
1 EL Schnittlauch
Kräutersalz, Pfeffer,
Rohrohrzucker

Zubereitung

Eier anstechen und in kochendem Wasser 5-7 Min. wachsw weich kochen. Eier abschrecken und pellen. Inzwischen die Zwiebel fein würfeln. Zucchini putzen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Zucchini zugeben und 2 Min. mitdünsten. Joghurt, Mehl und Gemüsebrühe verrühren. Mit den Zucchiniwürfeln mischen und bei milder Hitze 4-5 Min. kochen lassen. Senf unterrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Mit den Eiern und Schnittlauchröllchen anrichten.
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten.
(essen & trinken, „Für jeden Tag“, 09/06)



Romanesco mit Tomatensugo und Mozzarella

dazu passt Reis und Salat

Zutaten:

2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
1 getr. Chilischote
3-4 EL Olivenöl
1 Glas Tomaten
2 EL Tomatenmark
Kräutersalz
Cayennepfeffer
Rohrohrzucker
1/2 Pack. Petersilie, TK
ca. 900g Romanesco
800 g Kartoffeln (festk.)
250 g Mozzarella
100 ml Sahne

Zubereitung

Zwiebel pellen und fein würfeln, Knoblauch durch die Presse drücken. Chilischote fein hacken. Alles in heißem Öl bei milder Hitze ca. 10 Min. dünsten. Tomaten grob würfeln. Tomatenmark unter die Zwiebeln rühren, kurz andünsten. Tomaten zugeben und weitere 20-25 Min. bei milder Hitze offen garen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz, Cayennepfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Petersilie unterheben und beiseite stellen. In der Zwischenzeit Romanesco in größeren Röschen vom Strunk schneiden, in Salzwasser 4-5 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und 10-15 Min. in Salzwasser kochen, im Sieb abtropfen lassen. Den Mozzarella in schmale Scheiben schneiden. Den Boden einer Auflaufform mit der Hälfte des Tomatensugos bedecken. Kartoffelwürfel und Romanescoröschen darauf verteilen. Restliches Tomatensugo darauf geben und mit der Sahne gleichmäßig begießen. Mit den Mozzarellascheiben bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft 200 Grad) 20-25 Min. goldbraun überbacken.

Capuccino vom Steinchampignon

Zutaten:

1 Zwiebel
Sonnenblumenöl
200 g Steinchampignons
0,4 l Wasser
2 EL Brühe
400 g Crème fraîche
Kräutersalz
Pfeffer
50 g Butter
4 EL geschlagene Sahne
Kakaopulver

Zubereitung

Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Sonnenblumenöl anschwitzen (ohne Farbe). Die Champignons putzen, halbieren und zu den Zwiebeln geben. Mit Wasser auffüllen, die Brühe und Crème fraîche dazugeben und 10 Min. köcheln lassen. 4 EL Pilze aus der Suppe nehmen und in Tassen verteilen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Butter abschmecken und pürieren. Durch ein Sieb in die Tassen gießen. Die geschlagenen Sahne verteilen und ein bisschen Kakaopulver drüberstreuen.