



Wärmender Gemüse-Eintopf (ca. 4 Personen)

Zutaten:

½ Sellerie
1 gr. Zwiebel
3-4 Möhren
1-2 Wurzelpetersilien
1-2 Stangen Lauch
ca. 300g Kartoffeln
1 EL Butter
1 l Brühe
Schürdter Landjäger
oder Rindermettis
Petersilei (TK) oder
Suppengrün

Zubereitung

Den Sellerie, die Wurzelpetersilie und die Kartoffeln schälen und in 1cm große Würfel schneiden. Möhren putzen und klein schneiden. Den Lauch in dünne Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Wasser ordentlich waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und würfeln.

In einem großen Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel dazu geben. Kurz anschwitzen, dann das restliche Gemüse dazu geben. Alles ein paar Minuten anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Den Deckel schließen und die Suppe ca. 20 Minuten kochen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Würstchen klein schneiden, hinzu geben und die Suppe mit etwas Petersilie garnieren.

Kartoffel-Weißkohl-Hack-Auflauf

Zutaten:

2 Knollen Knoblauch
1kg Kartoffel
1kg Weißkohl
Salz, Pfeffer, Muskat
1 gr. Zwiebel
150ml Milch
Öl
500g Rinderhack
250g Feta
Petersilie

Zubereitung

Kartoffel schälen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen, halbieren und mit den Kartoffeln kochen. Den Kohl putzen, vierteln und in Streifen schneiden. Kartoffel und Knoblauch abgießen, mit etwas Butter und Milch stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken und in eine gefettete Auflaufform geben. Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Hack anbraten. Die Zwiebel mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Hack herausnehmen. Nun den Weißkohl in etwas Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Hack zu dem Kohl geben und gut vermischen und auf dem Kartoffelstampf verteilen. Den Feta über den Auflauf zerbröseln und den Auflauf ca. 30 Minuten backen. Vor dem servieren mit etwas Petersilie bestreuen.



Broccolirisotto mit roten Linsen

Zutaten:

1-2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1-2 TL Paprikacreme
150 g Naturreis oder
75 g Rundkornreis
375-500 ml Gemüsebrühe,
heiß
ca. 400 g Broccoli
75 g rote Linsen
Meersalz
1 EL Basilikum, TK

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch pellen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. In 1 EL Olivenöl bei schwacher Hitze unter Rühren glasig dünsten. Paprikacreme unterrühren. Den Reis unterrühren und kurz andünsten. die Gemüsebrühe nach und nach dazu gießen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Das Risotto zugedeckt bei schwacher Hitze 30-45 Minuten ausquellen lassen und ab und zu durchrühren. Inzwischen den Broccoli in Röschen schneiden, größere Röschen zerteilen. Die dünnen Stiele in Scheiben schneiden. Dicke Stiele großzügig schälen und längs vierteln, dann ebenfalls in Scheiben schneiden. Broccoli und rote Linsen in Salzwasser 3 Minuten kochen und durch ein Sieb abgießen. Unter den noch leicht flüssigen Reis mischen und 2 Min. durchziehen lassen (evtl. noch etwas Gemüsebrühe angießen). Basilikum unter den Risotto mischen und sofort servieren.
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.
„Das Große Buch der vegetarischen Küche“, Naumann & Göbel

Posteleinsalat mit Walnüssen

Zutaten:

150g Postelein
1 kleine Zwiebel
2 EL Zitronensaft
1/2 TL Senf
Kräutersalz
Pfeffer
Paprikapulver
Rohrohrzucker
4 EL Rapsöl
100 g Walnüsse

Zubereitung

Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Aus Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer Paprikapulver, Zucker und Öl eine Vinaigrette rühren. Mit dem Salat und den Zwiebelringen vermischen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Abkühlen lassen und über den Salat geben.