



Couscous-Salat

Zutaten:

200 g Couscous
200 ml Gemüsebrühe
½ Gurke
1 Schalotte, fein gewürfelt
1 reife Avocado
2 Tomaten, klein gewürfelt
einige Pfefferminzblätter
fein gehackt
(o. eine Prise Minztee)
50 ml Olivenöl
2-4 EL Zitronensaft
1 Spritzer Zitronenessig
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

Couscous in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous geben. Ca. 5-10 Minuten ziehen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann mit einer Gabel auflockern. Gurke in kleine Stücke schneiden. Avocado entkernen und würfeln. Zusammen mit allen übrigen Zutaten unter den Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Chinesische Nudelsuppe

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (haselnussgroß)
1 getr. Chilischote
1 rote Zwiebel
1/2 Chinakohl
1 Zucchini
1 EL Sesam- oder Rapsöl
750 ml Miso-Brühe
(ersatzweise Gemüsebrühe)
50 g Wok-Nudeln
100 g Erbsen TK
2 Eier, etwas Butter
1 EL Sojasauce

Zubereitung

Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken. Zwiebel vierteln und in feine Streifen schneiden. Chinakohl und Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Chili und Zwiebel darin andünsten. Chinakohl und Zucchini zugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe auffüllen und 3-4 Min. kochen lassen. Die Wok-Nudeln zugeben und weitere 3 Min. garen. In der letzten Minute die Erbsen zugeben. In der Zwischenzeit die Eier mit der Sojasauce verrühren. In einer Pfanne mit etwas Butter stocken lassen, in feine Streifen schneiden und als Einlage zur Suppe geben.

Spitzkohl in Frischkäserahm

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Spitzkohl
2 EL Rapsöl
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
150 ml Wasser
2 EL Kräuterfrischkäse
(Weißerhorner Kräutercreme)
1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und den Kohl quer zu den Blattrippen in breite Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. glasig dünsten. Kohl dazugeben und weitere 2 Min. dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Wasser ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 4-5 Min. garen. Kräuterfrischkäse unter den Spitzkohl rühren, mit Zitronensaft abschmecken und servieren.
Zubereitungszeit 25 Minuten.



Kohlrabicremesuppe mit Croutons

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Kohlrabi
1 EL Butter
2-3 EL Weizenvollkornmehl
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Vollmilch
80 ml Sahne
1 TL Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
1 EL Butter
2 Scheiben Vollkorntoast
2 EL Petersilie
Kräutersalz

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kohlrabis schälen und grob würfeln.

1 EL Butter im Topf heiß werden lassen, Weizenvollkornmehl einrühren und goldgelb werden lassen. Mit Gemüsebrühe und Vollmilch aufgießen, dass Gemüse zugeben. Einige Minuten kochen lassen, bis die Kohlrabi weich sind.

Die Suppe pürieren und die Sahne dazu geben. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Butter weich werden lassen, mit der gewaschenen, fein geschnittenen Petersilie und dem Kräutersalz vermischen und auf die Toastscheiben streichen. Toast kurz im Ofen grillen und nach Abkühlen in Würfel schneiden und als Croûtons auf der Suppe verteilen.

Als Vorspeise für 4 Personen.

Crespelle mit Porree

Zutaten:

100 g Weizenvollkornmehl
400 ml Milch
Meersalz
2 Eier
ca. 500 g Porree
60 g Butter
1 Knoblauchzehe
4 EL Wasser
200 g Gouda
1 Dose Tomatenstücke
(ca. 400 g)
Kräutersalz, Pfeffer
Rohrohrzucker

Zubereitung

Delikat und dennoch kräftig: zarte Crêpes, gefüllt mit Porree, dann goldgelb mit Käse überbacken.

Das Mehl mit der Milch und 1 Prise Salz glatt rühren. Dann die Eier untermischen. Porree putzen, in Ringe schneiden und in 40 g Butter andünsten. Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Zugedeckt 10 Min garen. Gut abtropfen lassen und mit 100 g geriebenen Gouda mischen. Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne in Butter 4 Crêpes backen. Die Tomaten mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und in eine Auflaufform füllen. Crêpes mit dem Gemüse füllen und auf die Tomaten setzen. Alles mit 100 g geraspelttem Gouda bestreuen und im heißen Ofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 15-20 Min. goldbraun überbacken (Gas 3, Umluft 180 Grad).

essen & trinken „Für jeden Tag“, 12/03.