



## Chinakohl-Tomaten-Pizza

### Zutaten:

1 Paket Pizzateig  
(in der Juliaktion aus dem  
Kühlregal)  
100 g ger. Tofu, o. Speck  
2 Zwiebeln  
1 EL Rapsöl  
1/2 Chinakohl  
Meersalz  
Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 EL ital. Kräuter  
2 Tomaten  
100 g Gouda

### Zubereitung

Pizzateig ausrollen. Den Tofu (Speckwürfel) in fein raspeln. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Tofu (Speckwürfel) und Zwiebelringe im Rapsöl knusprig braten. Den Chinakohl putzen, in feine Streifen schneiden und zum Tofu (Speck) geben. 2-3 Minuten mitdünsten lassen. Salzen und pfeffern. Olivenöl, zerdrückte Knoblauchzehe und Kräutermischung verrühren und den Teig damit bestreichen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Teig legen. Die Kohlmasse darauf geben und den geriebenen Gouda darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 25 Minuten backen.

## Karibische Chinakohlpfanne

### Zutaten:

1 Chinakohl  
ca. 400 g Möhren  
1 Zwiebel  
1 Glas Ananas  
2 EL Rapsöl  
200 ml Gemüsebrühe  
150 ml Sahne  
Kräutersalz  
Pfeffer  
1/2 TL Ingwer gemahlen  
1 TL Currypulver  
Cayennepfeffer  
etwas Zitronensaft  
1 Banane

### Zubereitung

Chinakohl in Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen. Möhren schälen und raspeln. Zwiebel pellen, fein hacken. Ananas abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Möhren und Chinakohl unter Rühren andünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Curry, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Banane in Scheiben schneiden und mit der Fruchtmischung vorsichtig unterheben. Kurz erhitzen und servieren.



## Zucchinicremesuppe

### Zutaten:

500g Zucchini  
200g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
¾ l Gemüsebrühe  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 TL gemahlener Koriander  
100g Crème fraîche  
Salz  
1 Knoblauchzehe  
40g Mandelblättchen

### Zubereitung

Die Zucchini waschen und putzen. Etwa 150g davon grob raspeln, den Rest davon in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Etwa 1 ½ EL Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Kartoffel- und die Zucchiniwürfel einrühren und kurz andünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, mit Pfeffer und Koriander würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen. Die Suppe pürieren. Wieder aufkochen, die Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Knoblauch durch die Presse drücken, die Mandelblättchen darin goldbraun rösten. Die Zucchiniraspeln einrühren, salzen und pfeffern, bei mittlerer Hitze ganz kurz anbraten. Die Suppe mit den Mandeln und Zucchiniraspeln bestreut servieren.

## Zucchini-Spaghetti-Rösti

### Zutaten:

300 g Spaghetti  
Meersalz  
ca. 500 Zucchini  
4 Eier  
1 Pack. Chashewnüsse geh.  
1 EL getr. Thymian  
2 EL Schnittlauch  
Kräutersalz, Pfeffer  
Olivenöl

### Zubereitung

Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Zucchini grob raffeln. Eier verquirlen und gleichmäßig mit Zucchini, Chashew-Knabberlinge, den Kräutern und klein geschnittenen Spaghetti vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 2 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus der Spaghetti-Gemüse-Mischung nach und nach kleine Puffer backen. Damit sie schön knusprig werden, brauchen Puffer von jeder Seite ca. 3 Minuten.

## Schwedisches Heidelbeersüppchen mit Vanillerahm

### Zutaten:

200 g Heidelbeeren  
375 ml Apfelsaft  
1-2 El Rohrzucker  
½ Zimtstange  
1TL Speisestärke  
100g Saure Sahne  
50g Schmand  
2TL Vanillezucker

### Zubereitung

150g Heidelbeeren, Apfelsaft, Zucker und Zimt in einem Topf geben und unter Rühren aufkochen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze 5-8 Min. köcheln. Zimtstange entfernen und die Suppe pürieren. Nochmal aufkochen und mit in Wasser angerührter Speisestärke binden. Saure Sahne, Schmand und Vanillezucker verrühren. Die restlichen Heidelbeeren zum Schluss zur Suppe geben. Die Suppe auf Teller verteilen und mit einem Löffel kleine Wölkchen Vanillecreme darauf verteilen und mit Zitronenmelisse o. Minze dekorieren. Schmeckt kalt oder warm.