



Kohlrabi-Pfanne

Zutaten:

1 Zwiebel
1-2 EL Butter
3 Möhren
500 g Kartoffeln
2-3 Kohlrabi
Kräutersalz
Thymian getr.
150 g Joghurt
2 EL Petersilie (gehackt)

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken, in der Butter andünsten. Möhren waschen und würfeln, dazugeben und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 5 Min. schmoren lassen. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und würfeln, mit Kräutersalz und reichlich Thymian würzen und weitere 15 Min. zugedeckt schmoren lassen. Joghurt zugeben und ohne Deckel einige Minuten einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

I. Erckenbrecht, Querbeet vegetarisch kochen rund ums Jahr, pala Verlag

Fenchelauflauf

Zutaten:

ca. 500-750g Fenchelknollen
(etwas Grün für die Garnitur aufheben)
3 Möhren
200 ml Gemüsebrühe
Für den Guss:
2 Eier
200 ml Milch
3 EL Kräuter-Frischkäse
4 EL Creme fraiche
2 TL getr. Dill
Pfeffer
Kräutersalz
Butter für die Form
150 g geriebener Käse

Zubereitung

Die Fenchelknollen putzen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Etwas Grün für die Garnitur zur Seite legen. Möhren waschen und längst in Stücke schneiden. In der Gemüsebrühe knapp weich garen

Für den Guss Eier, Milch, Kräuter-Frischkäse, Creme fraiche und den Dill verrühren. Mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Das Gemüse absieben und in eine mit Butter gefettete Form füllen. Den Guss darüber gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Den Fenchel-Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen. Mit Fenchelgrün bestreut servieren

Dazu schmeckt Kartoffelpüree.



Gelbe-Bete-Suppe

Zutaten:

1 EL Kokosöl
1 Zwiebel, klein geschnitten
1 großes Stück Ingwer
klein geschnitten
1 kl. Stück frischen Kurkuma
oder 1 TL gemahlener
600-800g Gelbe Bete (o. mit
roter Bete gemischt)
800 ml Gemüsebrühe
1 Prise Chili
100 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer
geröstete Kerne wie Sesam
oder gehackte Cashewnüsse

Zubereitung

Die gelbe Bete schälen und in Würfel schneiden. Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel und Ingwer zusammen mit Kurkuma (oder das Pulver), Kardamom und Fenchel andünsten. Die Gelbe Bete-Würfel und die Chili hinzugeben, mit Wasser ablöschen und zum Kochen bringen.

Die Suppe bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 40 Minuten kochen lassen. Hin und wieder umrühren. Sobald die Gelbe Bete gar ist, Kokosmilch zugießen und fein pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gerösteten Kernen, Nüssen oder frischen Kräutern servieren.

Mangoldquiche

Zutaten:

Ø 200 g Mehl
Ø 100 g Quark
1 TL Salz
100 g kalte Butter
Öl oder Butter für die Form
500 g Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 cm frischer Ingwer
2 EL Öl
3 Eier
200 ml Sahne
1 Prise frisch geriebene
Muskatnuss
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
150 g würziger Bergkäse

Zubereitung

Aus Mehl, Quark, Salz und kalten Butterstückchen einen geschmeidigen Teig kneten.
Eine Quicheform fetten. Den Teig in die Form legen, zu einem gleichmäßigen Boden ausdrücken und einen Rand hochziehen. Den Teig in der Form kalt stellen.
Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4-5) vorheizen. Den Mangold putzen und waschen. Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Öl anbraten. Den Ingwer schälen, sehr fein hacken und einstreuen. Die Mangoldstiele zugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Die Blätter zugeben und weitere 5 Minuten mitdünsten. Von der Kochstelle nehmen.
Den Teigboden mehrmals einstechen und auf der mittleren Schiene des Backofens 10 Minuten vorbacken.
Für den Guss die Eier mit der Sahne verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Käse reiben und einrühren. Die Masse mit dem etwas abgekühlten Mangold vermischen, auf den vorgebackenen Teig verteilen und weitere 20-25 Minuten backen..