



Ratatouille

Zutaten:

1 großes Glas Tomaten
1-2 Aubergine
1-2 Paprikaschoten
1-2 Zucchini
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4-5 EL Olivenöl
1-2 TL getr. Rosmarin
Pfeffer
Meersalz
2-3 EL Tomatenmark

Zubereitung

Dazu schmeckt ein Baguette. Reste eignen sich zum Füllen von Pfannkuchen. Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Die Tomaten grob zerkleinern. Die Aubergine waschen, Stängelansatz wegschneiden. Aubergine in etwa 1 cm breite Scheiben, dann in Würfel schneiden. Die Paprikaschote in Stücke schneiden. Die Zucchini in gleich große Stücke schneiden. Die Zwiebeln halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen fein hacken. In einem großen Topf etwa 4 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebelscheiben, den Knoblauch und Rosmarin unter Rühren andünsten.

Nacheinander in kleinen Portionen das vorbereitete Gemüse in den Topf geben und unter Rühren kräftig anbraten: zuerst die Paprikastücke, dann die Auberginen und zum Schluss die Zucchini.

Zwischendurch immer etwas Öl nachgießen. Das Gemüse kräftig salzen und pfeffern, zuletzt die Tomaten mit Saft einrühren und das Tomatenmark zugeben. Das Ratatouille ca. 20-30 Min. köcheln lassen. Mit Meersalz, Rosmarin und Pfeffer nochmals kräftig abschmecken und servieren.

Schmelzkohlrabi-Kartoffel-Gemüse

Zutaten:

1 Schmelzkohlrabi
1-2 Zwiebeln
400 g große Kartoffeln
(fest kochend)
30 g Butter
150 ml Gemüsebrühe
100 g Schlagsahne
100 g Crème fraîche
Kräutersalz
Pfeffer
Birndicksaft zum Würzen
30 g Kürbiskerne
Kräuter, TK

Zubereitung

Die Schmelzkohlrabi in Scheiben schneiden, dann schälen, evtl. kurz abbrausen und in 5 cm lange Stifte schneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, zuerst in Scheiben, dann in entsprechend große Stifte schneiden. Butter zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann Kohlrabi und Kartoffeln zugeben, andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne und 50 g Crème fraîche verrühren, zum Gemüse geben und herzhaft mit Salz, Pfeffer und Birndicksaft würzen. Das Ganze zugedeckt 30 Minuten bei milder Hitze garen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis sie duften. Das Gemüse anrichten, Kräuter, Kürbiskerne und die restliche Crème fraîche getrennt dazu servieren.



Chinakohlsalat mit Orangendressing (auch lecker mit Rotkohl)

Zutaten:

1/2 Chinakohl
1 Orange
1/2 Zitrone
1/2 Zwiebel
1 EL Balsamico Essig
1 EL Olivenöl
1 EL Walnussöl
Kräutersalz
Pfeffer
Rohrohrzucker
Walnusskerne

Zubereitung

Den Chinakohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Orangen filetieren, den Orangensaft auffangen. Die Zitrone auspressen, die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel, Orangensaft, Zitronensaft, Balsamico, Olivenöl und Walnussöl in eine Schüssel geben und mit dem Zauberstab pürieren. Dann mit Kräutersalz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken. Den Salat mit Orangenfilets, Walnüssen und mit dem Orangendressing vermengen.

Pastinaken-Kartoffel-Suppe

Zutaten:

3 Zwiebeln
ca. 600 g Pastinaken
400 g Kartoffeln (mehlig)
2 EL Rapsöl
1,2 l Gemüsebrühe
2 EL Honig
1 TL Thymianblätter (getr.)
200 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
1/2 Bund Petersilie (o. TK)

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pastinaken und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl zerlassen, Pastinakenwürfel und Zwiebeln dazugeben und 1 Minute mit anschwitzen. Gemüsebrühe und 400 ml Wasser dazugießen, aufkochen, die Hitze herunterschalten. Kartoffeln hineingeben und 30-35 Minuten bei milder Hitze kochen, bis das Gemüse sehr weich ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Honig und Thymian unterrühren. Suppe im Mixer pürieren, durch ein grobes Sieb in einen Topf geben. Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein hacken und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Rosenkohlcratin mit Käsesoße

Zutaten:

300-400 g Kartoffeln
ca. 500 g Rosenkohl
1 TL Zitronensaft, 1 EL Butter
1 geh. EL Weizenvollkornmehl
100 ml des Kochwassers
100 ml Sahne
Kräutersalz, Pfeffer
Muskatnuss, 1 EL Petersilie, TK
50 g geriebener Käse

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in wenig Wasser nicht ganz weich garen. Danach abgießen und etwas auskühlen lassen. Den Rosenkohl putzen und waschen (große Röschen halbieren). In Wasser mit Zitronensaft 3-7 Min. bissfest garen. Das Kochwasser auffangen. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Vollkornmehl darin unter Rühren goldgelb werden lassen. 100 ml des Kochwassers dazu gießen, klumpenfrei verrühren und 5 Min. köcheln lassen. Sahne, Gewürze, Petersilie und Käse zufügen und erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist. Die gegarten Kartoffeln pellen, in Scheiben oder Stücke schneiden und abwechselnd mit den Rosenkohlröschen in die Auflaufform schichten. Käse-Sauce darüber gießen. Den Auflauf bei 200 °C 20 – 25 Min. überbacken.