



Blumenkohl mit Mandelsoße

Zutaten:

1 Blumenkohl in Röschen
50 g Mandeln gemahlen
50 g Emmentaler
je 2 MS Salz, Pfeffer und
Muskat
2 Eier
8 EL Sahne
2 TL Schnittlauch

Zubereitung

Die Blumenkohlröschen gründlich waschen. Das Gemüse in wenig Wasser in etwa 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze bissfest kochen; in einem Sieb abtropfen lassen und die Kochflüssigkeit auffangen.

Den Käse fein reiben, mit Mandeln, Salz, Pfeffer, Muskat, Ei, Sahne und 8 EL Kochflüssigkeit verquirlen. Die Mischung in einen Topf gießen, unter Rühren mit einem Schneebesen einige Male aufkochen lassen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

Den Blumenkohl auf einem Teller anrichten, mit der Sauce übergießen und mit Schnittlauch bestreuen.

Champignonrisotto

Zutaten:

200 g Steinchampignons
1 Schalotte °
1 Knoblauchzehe
4 EL Rapsöl
300 g Risottoreis
100 ml Weißwein
1 L Gemüsebrühe
Meersalz
Pfeffer
4 EL Parmesan, gerieben

Zubereitung

Die Pilze je nach Größe halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl andünsten, die Pilze zufügen und mitdünsten. Den Reis in 2 EL Öl unter Rühren glasig werden lassen. Weißwein und ein Drittel der Gemüsebrühe angießen. Unter Rühren 20 Minuten köcheln lassen, nach und nach die restliche Brühe dazu gießen. Die Pilze unterheben und den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan unterrühren. Sofort servieren.

Dazu passt Salat



Rote-Bete-Möhren Salat mit Apfel (ca. 3-4 Portionen)

Zutaten:

400g rote Bete
300g Möhren
1 säuerlicher Apfel
3EL Agaven- oder Apfelsüße
3 EL Weißweinessig
3 EL Walnussöl
2 EL Olivenöl
2 EL Naturjoghurt
Salz, Pfeffer
1 Hand voll gehackte
Nusskerne

Zubereitung

Rote Bete und Möhren schälen und sehr fein raspeln. Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und Apfelhälften fein raspeln. Rote Bete, Möhren und Apfel in eine Schüssel geben. Ahornsirup, Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl zufügen und unterrühren.

Walnuss-Vinaigrette und gehackte Nusskerne über den Salat geben, vorsichtig mischen. Vor dem Servieren 10 Minuten ziehen lassen.

Kartoffel-Lauch-Suppe

Zutaten:

300 g Kartoffeln vorw.fest
1/2 Gemüsezwiebel
ca. 600 g Porree
1 EL Butter
1 l Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
200 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Porree putzen, längs aufschneiden, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel in Butter glasig dünsten, Kartoffeln dazugeben. 5. Min mitdünsten und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Gemüse mit Lorbeer in 20-25 Min. weich kochen, dann die Lorbeerblätter entfernen. Die Suppe pürieren, die Sahne und Lauch unterrühren und 5 Min. mitkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

„Landküche“, GU Verlag

Avocado-Teller

Zutaten:

200 g gekörnter Frischkäse
50 g bioladen*Walnusskerne
1 Zwiebel
1-2 Orangen
2 Avocado mini
2 EL Zitronensaft
Kräutersalz, schwarzer
Pfeffer
3 EL Walnussöl
2 EL Basilikum TK

Zubereitung

Frischkäse etwas abtropfen lassen. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden hellbraun rösten. Zwiebel pellen und fein würfeln. Orangen filetieren. Avocado schälen, halbieren, Stein entfernen. 1/2 Avocado in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen. Den Rest würfeln und ebenfalls mit Zitronensaft beträufeln. Den restlichen Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Abgetropften Frischkäse mit der Vinaigrette mischen, dann vorsichtig Zwiebel- und Avocadowürfel und 2/3 der Walnusskerne und das Basilikum untermischen. Orangenfilets und Avocadoscheiben auf einem Teller anrichten. Die Frischkäsemischung dazugeben und mit den restlichen Walnusskernen bestreut servieren. Dazu schmeckt ein knuspriges Baguette.