



Zitronensüppchen mit Staudenselleriepesto

Zutaten:

1 Zitrone
300g Kartoffeln
1 Staudensellerie
500 ml. Gemüsebrühe
100 ml Sahne
40g Cashewkerne
40g Parmesan
5-6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zitrone waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Staudensellerie putzen und entfädeln. Ca. 50g und das Selleriegrün für das Pesto zur Seite legen. Kartoffeln schälen und würfeln. Restliche Staudensellerie in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln und Sellerie in 500 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen und mit geschl. Deckel ca. 15 Min. garen. In der Zwischenzeit Cashewkerne ohne Fett goldbraun rösten, Parmesan fein reiben und Selleriestangen und -grün grob hacken. Alles mit 1TL Zitronenschale und Olivenöl in einen Blitzhacker geben und fein zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sahne zur Suppe geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Ebenfalls mit etwas Zitronenschale und-saft abschmecken. Suppe mit dem Pesto servieren.

Mangold-Ricotta-Lasagne

Zutaten:

ca. 70 g Butter
1 EL Mehl
500 ml Milch
60 g Parmesan, ger.
Kräutersalz
Pfeffer
ca. 500 g Mangold
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Glas Tomaten
2 TL Oregano
1 Pk. Lasagne-Blätter
250 g Ricotta

Zubereitung

Für die Sauce 50 g Butter in einem kleinem Topf zerlassen und Mehl einrühren. Nach und nach mit Milch ablöschen und ca. 15 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen. 30 g Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit Mangold putzen und waschen. Stiele fein hacken, Blätter in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und kurz andünsten. Den Mangold tropfnass dazugeben und 4-5 Min. dünsten. Tomaten abgießen, hacken und zum Mangold geben. Alles mit Ricotta vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Eine Auflaufform leicht fetten und etwas Sauce auf dem Boden verteilen. Mit Lasagne Platten auslegen. Mit einem Teil der Gemüsemischung belegen. Vorgang wiederholen, bis alles verbraucht ist. Die letzte Nudelschicht nochmals mit Sauce bestreichen, mit restlichem Parmesan und Butterflöckchen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 45 Min. backen.



Sellerie-Apfel-Salat mit Nüssen (und Ananas) 4 Portionen

Zutaten:

300g Knollensellerie
(o. Staudensellerie)
200g Apfel
200g Möhre
30g Walnüsse
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig
½ TL Salz
Pfeffer
90 ml Sahne
2 EL Salatöl
200g Ananas nach Belieben
frisch oder aus dem Glas

Zubereitung

Walnüsse klein hacken. Knollensellerie schälen und mit Apfel und Möhre fein raspeln. (Staudensellerie fein schneiden).

Alle weiteren Zutaten bis auf die Ananas verrühren und mit den Sellerie-Apfel-Raspeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben die Ananas hinzu geben.

Spitzkohl-Kartoffel-Gratin mit Mandelkruste

Zutaten:

500 g Kartoffeln (fest k.)
1 Spitzkohl
Meersalz
1 TL Kümmel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g gemahlene Mandeln
1 EL Petersilie, TK
75 g Crème fraîche
50 g frisch geriebener Bergkäse
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in der Schale 20 Minuten vorgaren. Inzwischen Spitzkohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser aufkochen, salzen und den Kohl ca. 5 Min. blanchieren, Kochwasser auffangen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und mit dem abgetropften Spitzkohl in eine flache feuerfeste Form schichten. Mit Salz und Kümmel bestreuen.

Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Mandeln, Petersilie, Crème fraîche und dem Kochwasser verrühren. Käse unter die Sauce mischen und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Zutaten in der Form verteilen.

Gratin im heißen Ofen (Umluft 180°) 30 Min. backen, bis er schön gebräunt ist.

Nach Bahlmann: Health Food, Verlag Gräfe und Unzer.

Rote-Bete-Kokos-Suppe

Zutaten:

2 rote Zwiebeln
500g Rote Bete
2EL Olivenöl
400ml Kokosmilch
200ml Brühe
1TL Curry, 1 Prise Zimt
100ml frisch gepresster O-Saft

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken, Rote Bete schälen und würfeln. Olivenöl erhitzen und Zwiebel andünsten. Rote Bete hinzu geben und 3 Minuten braten. Kokosmilch, Brühe Curry und Zimt hinzu geben und 10 Minuten kochen. Orangensaft hinzu geben und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.