



## Kohlrabigemüse mit Zitronensoße

### Zutaten:

2 Kohlrabi  
1 EL Butter  
Meersalz  
1 Prise Rohrohrzucker  
Pfeffer  
Muskatnuss  
ca. 100 ml Gemüsebrühe  
1 TL Speisestärke  
2 EL Sahne  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Zitronenschale  
1 EL Petersilie TK

### Zubereitung

Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Herzblättchen ganz fein hacken und beiseite stellen. Die Butter in einem Topf mit fest schließendem Deckel zerlaufen lassen. Gemüse dazugeben und unter Rühren kurz andünsten. Alles mit Salz, Zucker, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gemüse zugedeckt im eigenen Saft bei milder Hitze knapp 10 Min. dünsten, evtl. noch 1-2 EL Brühe zugeben. Danach das Gemüse mit der Schaumkelle aus dem Topf heben und warm stellen. Die Speisestärke mit etwas Sahne verrühren. Die Brühe im Topf aufkochen, mit der Speisestärke binden und ca. 5 Min. kochen lassen. Die restliche Sahne und Zitronensaft unterrühren, dann die Sauce mit dem Schneidstab des Handrührers schaumig aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken. Sauce über das Gemüse gießen, mit Zitronenschale, Petersilie und den Kohlrabiblättchen bestreuen.

„Natürliche Ernährung“, Naumann und Göbel Verlag.

## Süßkartoffeln mit Spinat

### Zutaten:

2 große Süßkartoffeln  
gleiche Menge Kartoffeln  
(vorw. fest)  
Meersalz  
1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
2 TL Currypulver  
1-2 Msp. Chilipulver  
1/2 TL gem. Kreuzkümmel  
1/2 TL gem. Koriander  
1 Stück Ingwer oder 1/2 TL  
gem. Pfeffer  
2-3 EL Kokosmilch  
ca. 200-300 g Spinat ( TK)

### Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln, die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln in Salzwasser halbgar kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomatenmark mit den Gewürzen (Curry, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver) vermischen. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauchwürfel und dann die Gewürzpaste darin andünsten. Süßkartoffeln dazugeben, kurz anbraten und mit wenig Wasser ablöschen. Den Ingwer schälen und fein würfeln, mit den halbgegartenen Kartoffeln zu den Süßkartoffeln geben. Die Kokosmilch und den Spinat zufügen und ca. 15 Minuten unter Zugabe von wenig Wasser köcheln lassen. Die Süßkartoffeln sollen nicht zu sehr verkochen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu scharf geraten ?.....mit Kokosmilch abmildern. Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.



## Krautfleckerl

### Zutaten:

500 g Weißkohl  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
6 El Öl  
1 Tl edelsüßes Paprikapulver  
2 Tl getrockneter Majoran  
1.5 Tl Zucker  
150 ml Geflügelbrühe  
Salz  
Pfeffer  
200 g Lasagneblätter,  
(oder Bandnudeln)  
150 g gekochter Schinken  
100 g Bergkäse  
2 El Kürbiskerne

### Zubereitung

500 g Weißkohl putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. 2 Zwiebeln in feine Streifen, 1 Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden. 4 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. 1 Tl edelsüßes Paprikapulver, 2 Tl getrockneten Majoran und 1 Tl Zucker zugeben und kurz mitdünsten. 150 ml Geflügelbrühe zugießen und aufkochen. Kohl untermischen, pfeffern, salzen und 10-15 Min. bei starker Hitze schmoren.

Inzwischen 200 g Lasagneblätter (oder Nudelreste) grob zerbrechen und in reichlich kochendem Salzwasser unter gelegentlichem Rühren 5-8 Min. garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

150 g gekochten Schinken in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 2 El Öl knusprig braun anbraten. Schinken zusammen mit den Nudeln unter den Kohl mischen. Alles in eine Auflaufform geben. 100 g Bergkäse raspeln und über die Kohlmischung streuen. 2 El Kürbiskerne darübergeben und im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Min. überbacken.

## Steckrüben-Kartoffel-Gulasch

### Zutaten:

1 Steckrübe  
500 g Kartoffeln(f.k.)  
3 Möhren  
60 g Butter  
30 g Mehl  
600 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
2 TL getr. Schnittlauch  
Meersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
2 EL Zitronensaft

### Zubereitung

Steckrüben, Möhren und Kartoffeln schälen und in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Butter schmelzen und mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und gut verrühren. Gemüse zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 20 Min. garen. Dabei öfter umrühren. Schnittlauch zugeben und weitere 5 Min. kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen.

Wer es deftig mag gibt am Ende 2-3 klein geschnittene Landjäger oder Mettis hinzu.