



Rotkohl mit Blauschimmelkäse

Zutaten:

1 Rotkohl
2 Orangen
1 EL Apfelessig
Kräutersalz
Pfeffer
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 Lorbeerblatt
2-3 EL Rohrohrzucker
3 EL Sahne
100 g Blauschimmelkäse
oder anderer Käse

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 55 Min. Schmeckt auch mit anderem Käse

Den Rotkohl putzen, vierteln und auf dem Gemüsehobel sehr fein hobeln. 1 Orange auspressen, den Saft mit Apfelessig, Kräutersalz und Pfeffer unter den Rotkohl mischen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die zweite Orange schälen und die Filets quer halbieren. In einem Topf Butter erhitzen, den Kohl bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten, Zwiebeln, Lorbeerblatt und Zucker hinzufügen und zugedeckt 30-40 Minuten in 400-500 ml Wasser schmoren. Sahne und Orangenfilets unterheben. Den Kohl mit Kräutersalz und Pfeffer nochmals abschmecken. Käse in kleinen Stücken direkt beim Servieren auf dem Rotkohl verteilen.

Radieschen Quark mit Rosmarinkartoffel

Zutaten:

1 Apfel
1 Bund Radieschen
1 Gurke
1 Zwiebel
2 EL Gartenkräuter, TK
750 g Quark
200 ml Milch
3 EL Leinöl
2 TL Kräutersalz, Pfeffer
1 Prise Rohrohrzucker
Ca. 500 g Schmorkartoffeln
2-3 EL Olivenöl
½ TL Rosmarin, getr.
1 EL flüssiger Honig

Zubereitung

(Die Zutaten für den Radieschen-Quark können auch halbiert werden.)

Salatgurke schälen und würfeln. Äpfel und Radieschen waschen und ebenfalls würfeln. Zwiebel putzen und fein würfeln. Dill hacken. Den Quark mit Milch, Leinöl, Salz, Pfeffer und Zucker glatt rühren. Gurke, Äpfel, Radieschen, Zwiebel und die Kräuter unterrühren. Den Quark mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Kartoffeln gründlich bürsten, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln dazugeben und unter schwenken ca. 15-20 Minuten rösten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, kurz vor dem Servieren den Honig über die Kartoffeln geben und nochmals gut durchschwenken. Mit dem Radieschen-Quark servieren.



Gelbe Bete mit Linsen

Zutaten:

0,4 kg Gelbe Bete
100g Rote Linsen
1 Zwiebel
2TL Curry
½ TL Kurkuma
½ TL Garam Massala
Gemüsebrühpulver

Zubereitung

Die geputzte Gelbe Bete in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Öl goldgelb anschwitzen, die Gewürze dazugeben und ein wenig mit anrösten. Die Betewürfel und die roten Linsen mit in den Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse knapp bedeckt ist. etwas Brühepulver hinzu geben. Evtl. noch mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und bei kleiner Flamme so etwa 15 Min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren damit nichts ansetzt. Vielleicht auch noch ein wenig Wasser nachfüllen. Ist alles gar, auf dem Teller anrichten und mit gerösteten Erdnüssen bestreuen.

Fenchelrisotto

Zutaten:

1 Fenchelknolle
1 TL Butter
2 TL Olivenöl
200 g Risottoreis
400-500 ml Gemüsebrühe
350 g Tomaten aus d. Glas
1 Zwiebel
1 TL getr. Thymian
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer
2 EL ger. Parmesan

Zubereitung

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, das zarte Grün beiseitelegen. Butter und 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Fenchel kurz darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und glasig werden lassen. Mit etwas Brühe ablöschen und diese verkochen lassen. Unter gelegentlichem Rühren nach und nach die ganze Brühe angießen und Reis bei schwacher Hitze offen garen. Inzwischen die Tomaten und die Zwiebel klein würfeln. Zwiebelwürfel in 1 TL Öl glasig werden lassen. Tomaten und Thymian dazugeben, bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Risotto abschmecken und auf Teller verteilen. Das Tomaten-Ragout würzen, auf den Reis geben, mit Fenchelgrün und Parmesan bestreuen. Das Große Low Fat Buch, GU Verlag

Lauchcremesuppe mit Honig-Seam-Mandel

Zutaten:

ca. 600g Lauch
300g Kartoffel mk
30g Butter
Salz, Pfeffer
800ml Gemüsebrühe
50g ungeschälte Mandeln
20g Sesam
1TL milde Sojasoße
1 EL Honig flüssig
200g Sahne
Muskat, Petersilie

Zubereitung

Lauch putzen, halbieren, waschen und in 0,5cm große Stücke schneiden. Kartoffel schälen und in 1,5cm große Stücke würfeln. Butter im Topf zerlassen und Lauch mit Kartoffeln darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Brühe angießen. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Mandeln hacken und mit Sesam in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig rösten bis es duftet. Mandel-Sesam mit Sojasoße Honig und Petersilie verrühren. Suppe fein pürieren. Sahne unterrühren, nochmal kurz erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe verteilen und die Teller mit Honig-Sesam-Mischung garnieren.

Köstlich Vegetarisch 6/2017