



Spargel-Gemüse-Kuchen

Zutaten:

1 Bd. Grüner Spargel
300 g Gemüse z.B. Möhren,
Brokkoli, Lauch
400 g Vollkornblättereig
oder Quicheteig

für den Guss:

2 Eier
100 g Sahne
100 g Crème fraîche
etwas Kräutersalz, Pfeffer
frische Kräuter oder
italienische Kräuter

Zubereitung

Die Schnittstellen vom Spargel großzügig kappen. Den Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Das andere Gemüse entsprechend schälen und klein schneiden.

Das Gemüse und den Spargel im Dampf knackig garen.
Den Backofen auf 210 °C vorheizen.

Den Boden der Form mit dem Blättereig auslegen und ca. 2cm Rand aus dem Teig formen. Das Gemüse und den Spargel auf dem Teigboden verteilen. Für den Guss die Eier, Sahne und Crème fraîche verrühren, würzen und über das Gemüse gießen.

Den Kuchen in der unteren Hälfte des Backofens bei 210 °C rund 30 Minuten backen

Schwarzwurzelsuppe mit Räucherlachs

Zutaten:

200 g vorwiegend
festkochende Kartoffeln
Saft von 1 Zitrone
500-700 g Schwarz-
wurzeln
1 Zwiebel
2 EL Butter
800 ml Gemüsebrühe
150 g Crème fraîche
75 ml Milch
Salz, Pfeffer
geriebene Muskatnuss
Spritzer Zitronensaft
6 Stiel(e) Petersilie
150 g Graved Lachs in
Scheiben

Zubereitung

Kartoffeln schälen und klein schneiden. Eine Schüssel mit Wasser füllen, Zitronensaft zugießen. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, schälen, schräg in Scheiben schneiden. Sofort ins Zitronen-Wasser geben. Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Brühe zugießen, aufkochen. Schwarzwurzeln abgießen. Kartoffel- und Schwarzwurzelstücke zur Brühe geben und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Einige Schwarzwurzelstücke mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und beiseite stellen. Crème fraîche und Milch in die Suppe geben und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Übrige Schwarzwurzelscheiben wieder in die Suppe geben, kurz aufkochen lassen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken und in die Suppe geben. Lachs in Streifen schneiden. Suppe in Schalen anrichten. Lachstreifen darauf geben. Mit Petersilienblättchen garnieren,



Gemüsecurry

Zutaten:

einige Broccoliröschen
2 rote Zwiebeln
2-3 Kartoffeln
ca. 500 g Gemüse (Zucchini,
Möhren, Paprika)
1 Chilischote oder
1 Msp. Chilipulver
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2-3 TL Currypulver, englisch
1 Dose Kokosmilch
ca. 100 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

Broccoli in Röschen teilen, Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Das andere Gemüse klein schneiden. Die Chilischote sehr fein hacken (evtl nur die Hälfte verwenden, sehr scharf). Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch in das Öl pressen und andünsten. Das Gemüse zugeben und kräftig anbraten, mit Currypulver und Chilischote oder –pulver würzen. Das Gemüse nach einigen Minuten mit der Kokosmilch ablöschen. Evtl. etwas Gemüsebrühe zufügen und 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Dazu passt Basmatireis

Chinakohl mit Orangendressing

Zutaten:

1 kleiner 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.

Blätterteigschnitten mit Champignons

Zutaten:

2 Platten Blätterteig TK
100 g Champignons
100 g Hartkäse
1/2 Bund Petersilie
100 g rotes Pesto

Zubereitung

2 Platten Blätterteig nebeneinander auftauen lassen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Käse reiben. Von der Petersilie die Blättchen abzupfen. Blätterteigplatten der Länge nach halbieren. Blätterteigstreifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Streifen mit Pesto bestreichen. Mit Champignonscheiben und Petersilienblättchen belegen und mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 12 Min. goldbraun backen.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 01/08