



## Zucchini-Champignon-Ragout

### Zutaten:

200 g Steinchampignons  
ca. 500 g Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
Olivenöl  
150 ml Weißwein,  
ersatzweise Gemüsebrühe  
150 g Crème fraîche  
Meersalz  
Pfeffer  
1 TL Petersilie (TK)

### Zubereitung

Die Steinchampignons putzen, vierteln, den Knoblauch fein hacken, die Zucchini waschen, halbieren und dann in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehen glasig dünsten, zuerst die Champignons dazugeben, dann die Zucchini. Das Gemüse ca. 5-10 Minuten braten und mit dem Weißwein ablöschen.

Die Crème fraîche dazugeben, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken, einige Minuten köcheln lassen, die gehackte Petersilie unterrühren und mit Kartoffelpüree servieren.

## Kohlrabipfannkuchen mit Dipp

### Zutaten:

400 g Mehl  
750 ml Milch  
4 Eier  
Meersalz  
Pfeffer  
2-3 Kohlrabi  
abgeriebene Schale von  
1/2 Zitrone  
250 g saure Sahne  
250 g Joghurt  
2 TL scharfer Senf  
1-2 Knoblauchzehen,  
fein gehackt  
1/2 Bund Dill  
Kräutersalz  
2 EL Rapsöl zum Braten

### Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Mehl und Milch verrühren und 30 Min. quellen lassen. Eier zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren und abgießen.

Für den Dipp Zitronenschale mit der sauren Sahne und dem Joghurt mischen. Den Senf, den Knoblauch und den Dill unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig noch einmal durchrühren, die gut abgetropften Kohlrabistifte untermischen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Etwa 1 Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und verteilen. Bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. backen, dann wenden und noch einmal so lange backen. Aus dem übrigen Teig weitere Pfannkuchen backen. Die Kohlrabipfannkuchen mit dem Kräuterdipp servieren.



## Zucchini-Zitronen-Spaghetti

### Zutaten:

2-3 Zitronen  
3-4 Knoblauchzehen  
2-3 Zucchini  
Meersalz  
500 g Spaghetti  
4 EL Olivenöl  
1 EL Thymian  
Pfeffer  
Kräutersalz  
250 ml Gemüsebrühe  
250 g Feta oder Mozzarella  
(nach Geschmack)

### Zubereitung

Zitronen waschen und trocken reiben. Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, beiseite stellen. Zitronen auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. In einem großen Topf ca. 5 l Wasser, 5 TL Salz und den Zitronensaft (bis auf ca. 2 EL) aufkochen. Nudeln darin bissfest kochen, dabei die Zitronenstreifen kurz vor Ende der Garzeit zugeben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zucchini darin unter Rühren anbraten. Knoblauch und Thymian zugeben, salzen, pfeffern. Brühe und restlichen Zitronensaft zugießen, zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit den Zucchini mischen. Mit zerbröckelten Feta oder Mozzarella bestreuen.

## Kartoffel-Lauch-Rahmgemüse

### Zutaten:

700 g Kartoffeln  
ca. 500 g Porree  
50 g Butter  
40 g Mehl  
500 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
1-2 TL Zitronensaft

### Zubereitung

Kartoffeln in wenig Salzwasser garen, ausdämpfen lassen und pellen. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Porree kurz andünsten und mit Mehl bestäuben. Mit Brühe und Sahne ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Kartoffeln in 1/2 cm große Scheiben direkt in die Sauce schneiden. Das Gemüseragout mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzig abschmecken.  
(Dazu schmecken wachsweiße Eier.)

## Pastinaken-Kartoffel-Suppe

### Zutaten:

2-3 Zwiebeln  
ca. 400 g Pastinaken °  
300 g Kartoffeln  
2 EL Rapsöl  
ca. 1,2 l Gemüsebrühe  
2 EL Honig  
1 TL Thymianblätter (getr.)  
200 ml Sahne  
Kräutersalz, Pfeffer

### Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pastinaken und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Pastinakenwürfel und Zwiebeln dazugeben und 1 Minute mit anschwitzen. Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen, die Hitze herunterschalten. Kartoffeln hineingeben und ca. 30 Minuten bei milder Hitze kochen, bis das Gemüse sehr weich ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Honig und Thymian unterrühren. Suppe im Mixer pürieren, durch ein grobes Sieb in einen Topf geben. Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.