



## Mangol-Kokos-Suppe

### Zutaten:

1 Staude Mangold  
100 g Zwiebeln  
1 Chilischote  
30 g Butter  
500 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
200 ml Kokosmilch  
Cayennepfeffer  
1 TL Kurkuma  
Meersalz

### Zubereitung

Mangold waschen und putzen. Stiele fein würfeln, die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und dann fein würfeln. Zwiebeln, Chili und Mangoldstiele in Butter andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und 20 Minuten bei milder Hitze köcheln. Nach 10 Minuten die Mangoldblätter und die Sahne dazu geben. Zum Schluss die Kokosmilch einrühren. Suppe mit Cayennepfeffer, Kurkuma und Meersalz abschmecken.

Nach: Das gr. Buch der vegetarischen Küche, G+U.

## Spitzkohl-Kartoffel-Gratin mit Mandelkruste

### Zutaten:

500 g Kartoffeln (festk.)  
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, z.B. Greyerzer  
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



## Mangold in Tomaten-Basilikum-Soße

### Zutaten:

ca. 500 g Mangold  
2 Zwiebeln  
3 EL Olivenöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
1 Pk. Basilikum, TK  
1 TL getr. Oregano  
1/2 TL Paprikagewürz  
1 kleine Dose Tomatenstücke  
50 ml Sahne

### Zubereitung

Den Mangold waschen, die Blätter und Stiele in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Mangold dazugeben. Bei Bedarf etwas Wasser angießen. Das Gemüse bei mittlere Hitze ca. 7 Min. bissfest dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Knoblauch und Basilikum mit dem restlichen Öl, Oregano, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten in die Sauce geben und die Sahne unterziehen. Getrennt servieren.

Nach M. Kiel: Kürbis, Mangold & Co, GU

## Blumenkohl in Senf-Sahne

### Zutaten:

1 Blumenkohl  
Meersalz  
40 g Butter  
2-3 EL Senf  
200 ml Milch  
200 ml Sahne  
Pfeffer  
1/2 TL Kurkuma

### Zubereitung

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, in wenig Salzwasser 5-6 Minuten bissfest garen. Blumenkohl in Butter kurz andünsten. Senf, Milch und Sahne verrühren und zum Blumenkohl geben. Kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.

Dazu passt Kartoffelpüree!

## Eisbergsalat mit Ei und Senfsoße

### Zutaten:

1 Eisbergsalat  
3-4 hartgekochte Eier  
2 EL Salatmayonnaise  
3 EL Joghurt  
1-2 EL Zitronensaft  
1 EL Senf  
Kräutersalz, Pfeffer  
Rohrohrzucker  
Currypulver  
1 EL Kapern nach Geschmack

### Zubereitung

Eisbergsalat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf einer Salatplatte anrichten. Die Eier pellen, vierteln und darauf verteilen. Aus Salatmayonnaise, Joghurt, Zitronensaft, Senf und den Gewürzen eine Sauce rühren und über den Salat geben. Wer mag kann die Sauce auch mit Kapern zubereiten.