



## Wirsing-Sahne-Risotto

### Zutaten:

1 EL Butter  
1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
250 g Naturreis  
650 ml Gemüsebrühe  
1 Wirsing  
2 EL Butter  
150 ml Sahne  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
60 g Parmesan

### Zubereitung

In einer großen Pfanne die Butter auslassen und die geschälte, gewürfelte Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben und einige Min. mitdünsten. Mit der Hälfte der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Sobald die Brühe vom Reis aufgenommen ist, nach und nach den Rest angießen, alles in allem ca. 50 Min. kochen. Vom Wirsing die äußeren Blätter abnehmen. Den Strunk herausschneiden, die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden und im Dämpfeinsatz 6-8 Min. dämpfen. In die Reispfanne die Sahne rühren, Wirsing und Knoblauch unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und weitere 3 Min. köcheln lassen, bis die Sahne eingekocht ist. Den Parmesan unterrühren und sofort servieren.

Rolf Goetz, Vegetarisch kochen – rund ums Mittelmeer, Pala-Verlag

## Möhren Couscous-Bratlinge

### Zutaten:

250 ml Gemüsebrühe  
125 g Couscous  
1 Zwiebel  
250 g Möhren  
1 TL Butter  
1 TL Currypulver  
1/2 TL getr. Thymian  
Meersalz  
Pfeffer  
1 EL Magerquark  
1 Ei  
4 EL Olivenöl

### Zubereitung

Brühe aufkochen, Couscous einrühren und zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Zwiebel fein würfeln. Möhren schälen und grob raspeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln 2 Min. glasig dünsten. Möhren zugeben, 3 Min. mitdünsten, mit Curry bestreuen und kurz mitbraten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Couscous, Möhren, Quark und Ei sorgfältig in einer Schüssel vermengen, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit feuchten Händen zu 8 Bratlingen formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Bratlinge in 2 Portionen bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Min. anbraten. Auf einem Blech im heißen Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene 15 Min. fertig garen (Umluft nicht empfehlenswert). Dazu passt ein Joghurdip mit frischen Kräutern.



## **Staudenselleriesalat**

### Zutaten:

ca. 200g Staudensellerie  
500g Möhren  
Salz, Pfeffer  
1-2 Äpfel  
Schnittlauch  
75g Mayonaise  
150g Naturjoghurt  
2EL Weißweinessig  
1 Glas Ananas in Stücke  
Salatblätter

### Zubereitung

Sellerie putzen, waschen und in feine Stücke schneiden. Möhren putzen, waschen und grob raspeln. Ananas abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen. Apfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse herausschneiden. Apfelviertel in Spalten schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Mayonnaise, Joghurt, Essig und etwas Ananassaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Möhren, Staudensellerie und Äpfel mischen und auf einer, mit Salatblättern ausgelegten Platte, anrichten. Joghurtcreme darüber gießen und mit Schnittlauch bestreuen.

## **Staudensellerie-Limetten-Suppe**

### Zutaten:

1/2 Staudensellerie  
150 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Limette  
1-2 EL Olivenöl  
50 ml trockener Weißwein  
1/2 l Gemüsebrühe  
125 ml Sahne  
Meersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

Selleriestangen putzen, waschen, trocken tupfen und grob würfeln, die Blätter bis zum Servieren beiseitelegen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Zwiebel ebenfalls würfeln. Von der Limette die Schale fein abreiben und beiseite stellen, den Saft auspressen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Sellerie- und Kartoffelwürfeln hinzufügen und bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit fast ganz einkochen. Alles mit der Gemüsebrühe und 1 EL Limettensaft ablöschen. Die Suppe 20 Min. bei schwacher Hitze offen kochen lassen. Dann die Sahne dazugeben und weitere 5 Min. schwach kochen lassen. Die Suppe mit dem Schneidstab oder in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Limettenschale würzen. Mit Sellerieblättchen und restlicher Limettenschale garnieren.