



Möhrengnocchi mit Käsesoße

Zutaten:

600 g mehlig k. Kartoffeln
300 g Bundmöhren
Salz
3 Eigelbe
Kräutersalz
Muskatnuss
3 EL Parmesan, gerieben
250 g Weizenvollkornmehl
(etwas Mehl für die
Arbeitsfläche)

Für die Sauce:

200 g Blauschimmel- od.
Bergkäse
150 ml Milch
100 ml Sahne
Pfeffer
2 EL Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in Salzwasser zugedeckt in 25-30 Min. weich kochen. Beides dann abgießen und abtropfen lassen. Die garen Kartoffeln und Möhren noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, etwas abkühlen lassen.

Eigelbe mit Kräutersalz und Muskatnuss verquirlen, zur Kartoffel-Möhren-Mischung geben. Das Ganze mit Parmesan und so viel Weizenvollkornmehl verkneten, dass ein glatter Teig entsteht, der nicht mehr an den Fingern klebt. Teig zu fingerdicken Rollen formen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke mit dem Daumen auf einem Gabelrücken behutsam etwas flach drücken. Gnocchi auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 15 Min. ruhen lassen. Inzwischen für die Sauce den Blauschimmel- oder Bergkäse würfeln. Mit Milch und Sahne in einen Topf geben, bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren zu einer sämigen Sauce köcheln lassen. Mit Pfeffer abschmecken. Gnocchi portionsweise in reichlich kochendes Salzwasser geben und in 3-5 Min. gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Herausnehmen, abtropfen lassen, mit der Sauce auf Tellern anrichten und mit Petersilienblättchen bestreut sofort servieren.

Gelbe Bete Carpaccio mit Schafskäse

Zutaten:

ca. 500 g Gelbe Bete
100g Schafskäse
40g Pinienkerne
3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 EL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer
Basilikum getrocknet

Zubereitung

Die Gelbe Bete mit Schale ca. 30-45 Minuten in Salzwasser kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und auf Seite stellen. Das Dressing aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer anrühren.

Die Bete in dünne Scheiben schneiden und auf eine Platte oder Teller anrichten. Das Dressing darüber verteilen. Den Schafskäse über die Gelbe Bete zerbröseln und mit Pinienkernen und Basilikum dekorieren.

Lecker als Vorspeise!



Zucchini-Creme-Suppe

Zutaten:

ca. 500g Zucchini
200g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Butter
¾ l Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL gemahlener Koriander
100g Crème fraîche
Salz
1 Knoblauchzehe
40g Mandelblättchen

Zubereitung

Die Zucchini waschen und putzen. Etwa 150g davon grob raspeln, den Rest davon in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Etwa 1 ½ EL Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Kartoffel- und die Zucchiniwürfel einrühren und kurz andünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, mit Pfeffer und Koriander würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen. Die Suppe pürieren. Wieder aufkochen, die Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Knoblauch durch die Presse dazu drücken, die Mandelblättchen darin goldbraun rösten. Die Zucchini raspeln einrühren, salzen und pfeffern, bei mittlerer Hitze ganz kurz anbraten. Die Suppe mit den Mandeln und Zucchini raspeln bestreut servieren.

Blumenkohl-Möhren-Gemüse mit Senf-Sahne

Zutaten:

1/2 Blumenkohl
ca. 300 g Möhren
40 g Butter
2-3 EL Senf
200 ml Milch
200 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
1/2 TL Kurkuma
1-2 EL Gartenkräuter, TK

Zubereitung

Dazu passt Kartoffelpüree!

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, in wenig Salzwasser 5-6 Minuten bissfest garen. Möhren schälen und grob raffeln. Möhren in Butter kurz andünsten, Blumenkohl dazugeben. Senf, Milch und Sahne verrühren und zu dem Gemüse geben. Kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Mit Kräutern bestreut servieren.