



## Zucchini mit Linsen-Reis

### Zutaten:

100 g Basmati Reis  
100 g Champagne Linsen  
ca. 500 g Zucchini  
1-2 Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 ml Gemüsebrühe  
100 g Creme fraiche  
1 EL Olivenöl  
50 g Schnittkäse  
Salz  
Pfeffer  
Thymian getr.

### Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 45 Min

Reis und Linsen in 500 ml Gemüsebrühe garen und abgießen. Zucchini der Länge nach halbieren, das Innere herauslöffeln und klein schneiden. Tomaten halbieren, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, das kleingeschnittene Gemüse darin dünsten und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Gemüsemischung in eine gefettete Auflaufform geben. Creme Fraiche unter die der Reis-Linsenmischung ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die ausgehöhlten Zucchinihälften füllen. Die gefüllten Zucchini auf das Gemüsebett setzen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und alles im Ofen bei 200°C ca. 20-25 Minuten überbacken.

## Sellerie-Karotten-Suppe

### Zutaten:

500 g Kartoffeln  
200 g Karotten  
150 g Sellerie  
1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
1 Liter Hühnerbrühe  
2 EL Olivenöl  
1 EL Balsamico  
Salz und Pfeffer  
2 Brötchen, klein gewürfelt  
2 EL Öl  
125 ml Sahne  
Etwas Selleriegrün

### Zubereitung

Karotten und Sellerie schälen und klein würfelig schneiden, Kartoffeln schälen und grob würfelig schneiden, Zwiebel und Knoblauch hacken, Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anrösten, mit der Brühe aufgießen und das Gemüse hinein geben, salzen und pfeffern, Balsamico dazu geben und weich köcheln, dann die Suppe pürieren (nach Belieben ganz oder nur die halbe Menge). Öl erhitzen und die Semmelwürfel schön anrösten, die Suppe auf Teller geben und die gerösteten Würfel darüber streuen. Das Selleriegrün klein schneiden und in die Suppe geben.

TIPP: Das Selleriegrün kann auch klein geschnitten eingefroren werden und für Eintöpfe verwendet werden.



## Waldorfsalat

### Zutaten:

250 g Sellerie  
250 g Äpfel  
100 g Walnüsse, geschälte  
100 g Mayonnaise  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
3 EL Schlagsahne  
2EL Leinöl

### Zubereitung

Sellerie schälen und in sehr feine Streifen schneiden (oder mit der Küchenmaschine). Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Walnüsse, bis auf einige zu Garnieren, fein hacken. Mayonnaise mit Salz abschmecken, Sahne steif schlagen und unterheben. Alle Zutaten mit der Soße vermengen, in eine Salatschüssel geben und mit den restlichen Walnüssen garnieren.

Der Salat sollte ca. 2 Stunden an einem kühlen Ort durchziehen.

## Maiskolben in Honig gebacken

### Zutaten:

2-4 frische Maiskolben  
Meersalz  
2 EL Honig  
2 EL Butter

### Zubereitung

Die Maiskolben putzen, waschen und etwa 20 Minuten in Salzwasser garen. Danach die Kolben rundum mit Honig bestreichen, mit einer Prise Salz bestreuen und auf ganz kleiner Flamme in der Butter ca. 5-10 Minuten braten; dabei häufig wenden. Die Maiskolben dürfen nicht zu braun werden, da sie sonst bitter schmecken.

Alfredissimo „Gemüse“, Moewig Verlag