



## Chinakohl-Orangen-Salat mit Walnüssen

### Zutaten:

1/2 Chinakohl  
1 Orange  
1/2 Zitrone  
1/2 Zwiebel  
1 EL Balsamico Essig  
1 EL Olivenöl  
1 EL Walnussöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Rohrohrzucker  
Walnusskerne

### Zubereitung

Den Chinakohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Orangen filetieren, den Orangensaft auffangen. Die Zitrone auspressen, die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel, Orangensaft, Zitronensaft, Balsamico, Olivenöl und Walnussöl in eine Schüssel geben und mit dem Zauberstab pürieren. Dann mit Kräutersalz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken. Den Salat mit Orangenfilets, Walnüssen und mit dem Orangendressing vermengen.

## Kohlrabi-Cremesuppe mit Croutons

### Zutaten:

1 Zwiebel  
2 Kohlrabi  
1 EL Butter  
2-3 EL Mehl  
500 ml Gemüsebrühe  
200 ml Vollmilch  
80 ml Sahne  
1 TL Kräutersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
1 EL Butter  
2 Scheiben Vollkorntoast  
2 EL Petersilie  
Kräutersalz

### Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kohlrabis schälen und grob würfeln.  
1 EL Butter im Topf heiß werden lassen, Mehl einrühren und goldgelb werden lassen. Mit Gemüsebrühe und Vollmilch aufgießen, das Gemüse zugeben. Einige Minuten kochen lassen, bis die Kohlrabi weich sind.  
Die Suppe pürieren und die Sahne dazu geben. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.  
Die Butter weich werden lassen, mit der gewaschenen, fein geschnittenen Petersilie und dem Kräutersalz vermischen und auf die Toastscheiben streichen. Toast kurz im Ofen grillen und nach Abkühlen in Würfel schneiden und als Croûtons auf der Suppe verteilen.

Als Vorspeise für 4 Personen.



## Kürbis-Gratin mit Pesto-Kruste

### Zutaten:

1 Hokkaido Kürbis  
ca. 300 g Kartoffeln  
Butter  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
2 Knoblauchzehen  
250 ml Sahne  
150 g Gouda  
1-2 EL Pesto, z. B. Bärlauch-  
Pesto

### Zubereitung

Den Kürbis waschen, vierteln, Kerne und Fasern entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter fetten, Kartoffel -und Kürbisscheiben mischen, in die Auflaufform schichten und mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit der Sahne auf dem Gemüse verteilen. Den Gouda reiben und gründlich mit dem Pesto vermischen und ebenfalls über das Gratin verteilen. Bei 180 °C ( Umluft) ca. 50-60 Minuten garen.

## Fenchelgemüse mit Orange

### Zutaten:

2-3 Fenchelknollen  
2 Zwiebeln  
2-3 Orangen  
Olivenöl  
200 ml Schlagsahne  
Meersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss

### Zubereitung

Die Fenchelknollen putzen und in kleine Stücke schneiden. Schalotte fein würfeln. Von 2 Orangen einige Zesten von der Schale schaben, Orangen pellen und filetieren. 1-2 weitere Orangen auspressen. Den Fenchel in Olivenöl glasig anbraten, dann die Schalotte hinzugeben und ebenfalls glasig werden lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen und bei mittlerer Hitze solange einreduzieren lassen, bis die Flüssigkeit fast komplett verdampft ist. Jetzt die Sahne hinzugeben, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss abschmecken. Nochmal bei mittlerer Hitze einreduzieren lassen, bis die Soße eine sämige Konsistenz erreicht hat. Die Orangenfilets hinzugeben und mit erhitzen. Mit den Zesten garniert servieren.