



## Sellerieschaumsuppe

### Zutaten:

1kg Knollensellerie  
1 Stange Porree  
1 Petersilienwurzel  
1 Zwiebel  
1ltr. Gemüsebrühe  
1 Becher Sahne  
Salz, Pfeffer, Muskat  
1 El Butter

### Zubereitung

Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter (oder Öl) andünsten. Das Gemüse dazu geben und kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10-15 Minuten köcheln, bis alles weich ist. Die Suppe fein pürieren, Sahne hinzu geben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

Zu dieser Suppe passen in Knoblauchöl gebratene Garnelen oder gedünsteter Lachs.

## Gelbe-Bete-Suppe

### Zutaten:

1 EL Kokosöl  
1 Zwiebel, klein geschnitten  
1 großes Stück Ingwer  
klein geschnitten  
1 kl. Stück frischen Kurkuma  
oder 1 TL gemahlten  
600-800g Gelbe Bete (o. mit  
roter Bete gemischt)  
800 ml Gemüsebrühe  
1 Prise Chili  
100 ml Kokosmilch  
Salz, Pfeffer  
geröstete Kerne wie Sesam  
oder gehackte Cashewnüsse

### Zubereitung

Die gelbe Bete schälen und in Würfel schneiden. Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel und Ingwer zusammen mit Kurkuma (oder das Pulver), Kardamom und Fenchel andünsten. Die Gelbe Bete-Würfel und die Chili hinzugeben, mit Wasser ablöschen und zum Kochen bringen.

Die Suppe bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 40 Minuten kochen lassen. Hin und wieder umrühren. Sobald die Gelbe Bete gar ist, Kokosmilch zugießen und fein pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gerösteten Kernen, Nüssen oder frischen Kräutern servieren.

## Auberginen-Spaghetti

### Zutaten:

2 Auberginen  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1/2 getr. Chilischote  
4 EL Olivenöl  
1 Glas Tomaten  
200 ml Gemüsebrühe  
2 TL Kräuter der Provence  
Kräutersalz  
Pfeffer, Rohrohrzucker  
500 g Spaghetti

### Zubereitung

Auberginen waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Chilischote fein hacken. Auberginen in Öl scharf anbraten. Chili, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Gemüsebrühe zugeben. Mit Kräuter und Gewürzen abschmecken und ca. 10 Min. schmoren. In der Zwischenzeit die Spaghetti bissfest garen und gemeinsam mit dem Auberginen-Sugo servieren.



## Weißkohl-Hack-Auflauf

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln  
2 Knoblauchzehen  
Salz  
1 (ca. 1 kg) Kopf Weißkohl  
1 große Zwiebel  
250 g Fetakäse  
200 g Schlagsahne  
Pfeffer  
50 g + 2 EL Butter  
150 ml Milch  
geriebene Muskatnuss  
2 EL Öl  
600 g Hackfleisch  
4 Stiele Petersilie

### Zubereitung

Kartoffeln waschen und schälen, in Stücke schneiden. Knoblauch schälen, halbieren. Kartoffeln mit dem Knoblauch in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Weißkohl vierteln, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Feta grob zerkrümeln, mit Sahne glatt rühren und mit Pfeffer würzen  
Kartoffeln und Knoblauch abgießen, kurz ausdampfen lassen. 50 g Butter und Milch zugeben, grob zerstampfen, mit Salz und Muskat abschmecken. In eine gefettete Auflaufform geben und verteilen  
Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten, Zwiebel zugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Im Bratfett Kohl unter häufigem Wenden ca. 10 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Hack wieder zugeben, gut mischen, noch einmal abschmecken und auf dem Kartoffelstampf verteilen  
Feta-Sahnemischung darübergießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Auflauf damit bestreuen und servieren

## Kohlrouladen mit Reisfüllung (dazu schmeckt Tomatensoße)

### Zutaten:

1 Weißkohl  
Meersalz  
125 g Reis  
1 Knoblauchzehe  
50 g Pinienkerne  
1 Bund Petersilie  
1 Zwiebel  
4-5 getr. Tomaten  
4 EL Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1 Msp. Zimtpulver  
1/4 l Gemüsebrühe

### Zubereitung

Den Kohl putzen, waschen, in Salzwasser blanchieren, bis sich die Blätter ablösen. Die Mittelrippen der Kohlblätter flach schneiden und jeweils 2 Blätter aufeinander legen. Reis in Salzwasser garen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zwiebel und getr. Tomaten fein hacken. Für die Füllung Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, Knoblauch und Tomaten dazugeben. Tomatenmark, Pinienkerne, Reis, Petersilie, Kreuzkümmel und Zimt dazugeben und alles zusammen ca. 3 Min. dünsten. Danach den Topf vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Jeweils etwas von der Füllung auf die Kohlblätter verteilen, diese dann seitlich umschlagen und zusammenrollen. Rouladen in einen Topf legen, die Brühe dazugießen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20-25 Minuten garen.  
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde