



Wirsing in Orangensoße

Zutaten:

1 Wirsing
ca. 250 ml Gemüsebrühe
50 g Butter
1 TL Currypulver
25 g Mehl
150 ml Milch
Meersalz
Pfeffer
200 ml Orangensaft
(frisch gepresst)
2 EL Sahne (geschlagen)
einige Orangenfilets
40 g Mandelblättchen,
ohne Fett geröstet

Zubereitung

Vom Wirsing die äußeren grünen Blätter entfernen, vierteln oder achteln, Strunk entfernen. In einem flachen Topf 250 ml Gemüsebrühe und 20 g Butter aufkochen, Wirsing zugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 10-15 Min. dünsten, warm stellen. Im restlichen Fett Currypulver anschwitzen und aus dem Mehl und der Milch eine Sauce herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Orangensaft zugeben und ca. 10 Min. leise köcheln lassen. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben. Wirsingviertel oder -achtel auf einer Platte mit den Orangenfilets anrichten. Mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen. Die Sauce dazu reichen.

Rezepttipp unseres Greenbag-Kunden J. Haasen

Kürbis-Kartoffel-Plätzchen

Zutaten:

500 g Kartoffeln
1 Kürbis
2 Zwiebeln
Meersalz
4 Eier
50 g Mehl
Rapsöl

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und waschen. Den Kürbis waschen, Kerne und weiße Innenfasern herausholen. Kartoffeln und Kürbis grob raspeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gemüseraspeln mit Zwiebelwürfeln, Salz, Eiern und Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und esslöffelweise Teig hineingeben und flach drücken. Nacheinander kleine goldbraune Plätzchen ausbacken. Die Kürbis-Kartoffel-Plätzchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchentrepp gut abtropfen lassen.

(Dazu schmeckt Apfelmus)

„Kürbis Melone & Co.“, Naumann & Göbel Verlag

Rettich-Salat mit Apfel, Birne und Walnüssen

Zutaten:

ca. 500 g schwarzer Rettich
1 Apfel
1 Birne
60 g Walnüsse
100 ml Sahne
3 EL Rapsöl
1-2 EL Aceto Balsamico
1 Prise Meersalz
1 EL Ahornsirup

Zubereitung

Rettich schälen und raspeln, Äpfel waschen und raspeln, Birnen in feine Stifte schneiden, Walnüsse fein hacken. Aus Sahne, Öl, Essig, Salz und Ahornsirup ein Dressing herstellen und süß-sauer abschmecken. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen und ca. 30 Min. durchziehen lassen.



Süßkartoffel-Puffer mit Mangosoße

Zutaten:

ca. 600 g Süßkartoffeln
2 EL Weizenvollkornmehl
2-3 EL Haferflocken
2 Eier
Kräutersalz, Curry
1 getr. Chilischote
2 EL Rapsöl
1 reife Mango
(ersatzweise Mangosauce)

Zubereitung

Kartoffeln schälen, raffeln, mit Mehl, Haferflocken und Ei vermengen. Mit Salz, Curry und der feingehackten Chilischote würzen. In heißem Öl kleine Puffer ausbacken. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch pürieren. Zu den Süßkartoffelpuffern reichen.

Tipp: Süßkartoffeln niemals im Kühlschrank lagern, sondern bei Zimmertemperatur, trocken, vor Licht geschützt aufbewahren.

Spinatsuppe mit Croutons

Zutaten:

ca. 500 g Spinat
1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Butter
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Weizenmehl
500 ml Gemüsebrühe
75 ml Sahne
Meersalz
Pfeffer
Cayennepfeffer
2 Scheiben Toastbrot

Zubereitung

Spinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen und sehr fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einem Suppentopf 1 EL Butter und das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat dazu geben und unter Rühren garen, bis die Blätter zusammenfallen. Das Mehl darüber stäuben und gut anschwitzen, die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe offen etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dann Sahne untermischen und die Suppe mit Meersalz, Pfeffer und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken. Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden. Restliche Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und die Brotwürfel darin rundherum knusprig braten. Die Suppe damit bestreut servieren.

Auberginen-Süßkartoffelragout

Zutaten:

ca. 500 g Süßkartoffel
400g Aubergine
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1-2 EL Bratöl
400 ml Gemüsebrühe
15g Ingwer, frisch
Meersalz
Pfeffer, Chili
1 EL Erdnussbutter
2TL Zitronensaft
4 Datteln

Zubereitung

Auberginen und Süßkartoffeln waschen, putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln in Spalten, Datteln in feine Streifen schneiden und Ingwer und Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Mit Salz und Chili würzen. Datteln zugeben und alles mit Brühe ablöschen. Mit geschl. Deckel ca. 8 Minuten dünsten. Erdnussbutter mit etwas Wasser verrühren und in das Ragout rühren. Alles nochmals mit Zitronensaft abschmecken und bei Bedarf mit Salz nachwürzen.