



## Weißkohl-Curry-Suppe

### Zutaten:

1/2 Weißkohl  
2 Zwiebeln  
50 ml Rapsöl  
1 TL Ingwer, fein gehackt  
2 Msp. Currypulver  
Meersalz  
1 l Gemüsebrühe  
3 EL Butter/Bratöl  
Kräutersalz  
weißer Pfeffer  
80 ml Weißwein  
(ersatzweise Brühe)  
300 ml naturtrüber Apfelsaft  
abger. Schale einer Zitrone  
1 Mango

### Zubereitung

Lässt sich gut vorbereiten!

Für den Kohlsud eine Zwiebel sowie Strunk und Stiele des Weißkohls im Öl anschwitzen. Ingwer, Curry und Meersalz zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Ungefähr 45 Min. kochen und dabei auf 250 ml einreduzieren lassen. Durch ein Sieb abgießen. Für die Suppe die Weißkohlblätter und eine Zwiebel klein schneiden und in der Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Weißwein (ersatzweise Brühe) ablöschen. Den Apfelsaft zusammen mit dem Kohlsud und der Zitronenschale zugeben. So lange kochen bis der Kohl weich ist. Die Mango schälen, in Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.  
Tipp: Wer es etwas „gehaltvoller“ mag, kann noch 100 ml Sahne zugeben.

nach: „Unser Kochbuch“ Biolek/Witzigmann, Mosaik Verlag

## Schwarzwurzeln in Orangensoße

### Zutaten:

ca. 500 g Schwarzwurzeln  
3 EL Weißweinessig  
Kräutersalz  
3 Zwiebeln  
2 EL Butter  
3 TL Rohrohrzucker  
150 ml Orangensaft (frisch gepresst)  
150 g Crème fraîche  
Rosenpaprika  
1 Prise gem. Kümmel

### Zubereitung

Die Schwarzwurzeln gründlich abbürsten und schälen. Die geschälten Stangen in eine Schüssel mit Wasser und Essig geben, damit sie hell bleiben. Die Schwarzwurzeln in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und mit 400 ml Wasser und Salz zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 20-25 Min. garen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die gegarten Schwarzwurzeln abgießen, abtropfen lassen, dabei den Garsud auffangen und 150 ml abmessen. Die Butter in einem weiten Topf zerlassen, die Zwiebeln darin kurz anschwitzen. Schwarzwurzeln dazugeben und mit Zucker bestreuen. Unter Rühren braten, bis die Schwarzwurzeln leicht braun sind. Orangensaft und Garsud angießen und alles zum Kochen bringen. Die Sauce etwas einkochen lassen, dann die Crème fraîche unterrühren. Das Gemüse mit Salz, Rosenpaprika und Kümmel abschmecken und servieren.  
„Herbst- und Wintergemüse“, C Schinharl, Seehamer Kochebuch



## Rote-Bete-Birnen-Suppe

### Zutaten:

2 EL Ghee (Butter o. Kokosöl)  
1 große rote Zwiebel,  
geschält und fein geschnitten  
3 cm frischer Ingwer  
fein geschnitten  
Ca. 750g Rote Bete  
1 mittelgroße Birne  
2-3 EL Apfelessig  
1-2 EL herber Honig  
500 ml Gemüsebrühe  
500 ml Apfelsaft  
1 Dose Kokosmilch à 400 g  
Saft von 1 Limette (optional)  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden. Ghee/Butter in einem entsprechend großen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Ingwer darin andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Rote-Bete-Scheiben und Birnenstücke zugeben und mitdünsten. Nach mehrmaligem Umrühren mit Obstessig ablöschen. Den Honig unterrühren und mit Brühe und Apfelsaft aufgießen. Das Ganze anschließend auf mittlerer Flamme köcheln lassen, bis die Roten Beten weich sind. Dann den Topf vom Herd nehmen, die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und anschließend mit Kokosmilch aufgießen. Das Ganze noch mal auf kleiner Flamme erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Zum Schluss mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in Teller oder Schalen füllen.

## Sellerie-Apfel-Salat mit Nüssen (und Ananas) 4 Portionen

### Zutaten:

1 Staudensellerie  
200g Apfel  
200g Möhre, 30g Walnüsse  
2 EL Zitronensaft, 1 TL Honig  
½ TL Salz, Pfeffer  
90 ml Sahne  
2 EL Salatöl  
200g Ananas nach Belieben  
frisch oder aus dem Glas

### Zubereitung

Walnüsse klein hacken. Knollensellerie schälen und mit Apfel und Möhre fein raspeln. (Staudensellerie fein schneiden).

Alle weiteren Zutaten bis auf die Ananas verrühren und mit den Sellerie-Apfel-Raspeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben die Ananas hinzu geben.

## Rettich mit Apfel, Birne und Walnüssen

### Zutaten:

ca. 500 g schwarzer Rettich  
1 Apfel, 1 Birne  
60 g Walnüsse  
100 ml Sahne o. pflanzl. Sahne  
3 EL Raspöl  
1-2 EL Aceto Balsamico - Essig  
1 Prise Meersalz, Pfeffer  
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.