



## Polenta-Gratin

dazu passt ein grüner Salat

### Zutaten:

300 ml Milch  
300 ml Gemüsebrühe  
1 EL Butter  
200 g Polenta (Maisgrieß)  
40 g Parmesan, gerieben  
Pfeffer, Salz  
ca. 400 g Dosentomaten  
1-2 Auberginen  
1-2 Paprika  
1 Zucchini  
Fett für die Form  
1 TL getr. Oregano  
Kräutersalz  
1 EL getr. Basilikum  
200g Mozzarella  
1 Zwiebel, 2 Z. Knoblauch

### Zubereitung

Milch, Gemüsebrühe und Butter aufkochen und die Polenta einrühren. Unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen. Den Parmesan unterrühren und Polenta in eine gefettete Auflaufform geben. Aubergine in Scheiben schneiden und in kaltem Salzwasser ca. 15 Minuten ziehen und anschließend gut abtropfen lassen. Zucchini und Paprika klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch würfeln und in EL Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen, Gemüse hinzu geben und ca. 10 Minuten anbraten. Tomaten dazu gießen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken und auf die Polenta geben. Mozzarella in Scheiben schneiden und über das Gemüse geben. Nochmal etwas salzen, pfeffern und mit Kräutern betreuen. Auflauf bei 190°C ca. 30 Minuten überbacken.

## Pastinaken in Curry-Sahne

### Zutaten:

ca. 500 g Pastinaken  
3 EL Olivenöl  
2 TL Currypulver  
100 ml Sahne  
1/8 l Gemüsebrühe  
Meersalz

### Zubereitung

Die Pastinaken schälen und in dünne Scheiben schneiden. Große Scheiben halbieren oder vierteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pastinaken darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Das Currypulver darüber stäuben und kurz anschwitzen. Sahne und Brühe dazugießen und die Sauce etwas einkochen lassen. Mit Salz abschmecken und servieren. Herbst- und Wintergemüse, C. Schinharl, Seehamer Kochbuch.

## Steckrüben-Kartoffel-Gemüse

### Zutaten:

1 Steckrübe  
1-2 Zwiebeln  
400 g große Kartoffeln (fest)  
30 g Butter  
150 ml Gemüsebrühe  
100 g Schlagsahne  
100 g Crème fraîche  
Kräutersalz, Pfeffer  
Birndicksaft zum Würzen  
30 g Kürbiskerne

### Zubereitung

Die Steckrübe in dünne Scheiben schneiden, dann schälen, evtl. kurz abbrausen und in 5 cm lange dünne Stifte schneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, zuerst in Scheiben, dann in entsprechend große Stifte schneiden. Butter zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann Steckrüben und Kartoffeln zugeben, andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne und 50 g Crème fraîche verrühren, zum Gemüse geben und herzhaft mit Salz, Pfeffer und Birndicksaft würzen. Das Ganze zugedeckt 30 Minuten bei milder Hitze garen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis sie duften. Das Gemüse anrichten, Kräuter, Kürbiskerne und die restliche Crème fraîche getrennt dazu servieren.



## Butternut-Kürbis-Suppe

### Zutaten:

750 g Kürbisfleisch, gewürfelt  
1 große Zwiebel gewürfelt  
50 g Butter  
800 ml Geflügelbrühe  
150 ml Sahne  
100 g Blauschimmelkäse  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
2 EL Petersilie, gehackt  
1 EL Salbei, gehackt

### Zubereitung

In einem Topf die Butter zerlassen. Die Zwiebel und das Kürbisfleisch darin anschwitzen. Mit der Brühe auffüllen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Nun die Sahne hinzufügen und alles mit dem Pürierstab mixen. Danach den Blauschimmelkäse in der Suppe bei niedriger Temperatur schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem gehackten Salbei abschmecken.  
Die Suppe in Schüsseln verteilen und mit der Petersilie bestreuen.

## Spitzkohl Apfel-Walnuss-Salat

### Zutaten:

1 Kopf Spitzkohl  
2 Äpfel  
1 Handvoll Walnüsse  
Für das Dressing:  
2 EL Rapsöl  
1 EL Balsamico, weiß  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Honig  
1 TL Senf  
2 EL Joghurt o. Sojajoghurt  
etwas Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Den Spitzkohl vierteln, die Viertel noch einmal längs durchschneiden und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Äpfel je nach Größe vierteln oder achteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob hacken.  
Die Zutaten für das Dressing gut verquirlen und alles miteinander vermengen.  
Varianten: Statt Äpfel schmecken auch Orangen oder Mandarinen gut. Feiner wird es, wenn die Walnüsse vorher leicht angeröstet und karamellisiert werden.

## Kartoffel-Lauch-Curry

### Zutaten:

500 g Kartoffeln  
2-3 Stangen Lauch  
1 Stück Ingwer, (ca. 2 cm)  
400 ml Kokosmilch  
200 ml Gemüsebrühe  
Pfeffer, aus der Mühle  
1/2 TL Salz  
1/2 TL Muskat  
Öl, zum Anbraten  
50 g Kokosraspel

### Zubereitung

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch in feine Streifen schneiden und gut waschen. Ingwer schälen, fein würfeln oder reiben.  
Kartoffelwürfel im Öl anbraten. Wenn die Würfel leicht gebräunt sind, den Lauch hinzugeben und weiter anbraten, bis der Lauch leicht glasig ist. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Muskat würzen und mit der Brühe und der Kokosmilch ablöschen. So lange auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Zuletzt die Kokosraspel hinzu geben.  
Dazu passt Reis oder ein Stück Baguette.