



Brokkoli mit Orangensoße

Zutaten Suppe:

ca. 500 g Broccoli
2 EL Rapsöl
1-2 Knoblauchzehen
250 ml Gemüsebrühe
200 g Crème fraîche
Cayennepfeffer
1 Msp. Currypulver englisch
1 Orange (Saft)
Kräutersalz

Zubereitung

Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen und Stiele in Stücke schneiden. Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Brocolistiele und ganze Knoblauchzehen unter Wenden kurz andünsten. Mit Brühe auffüllen. Nach 3 Minuten die Röschen hinzufügen und weitere 4-6 Minuten garen. Crème fraîche mit Cayennepfeffer und Curry verrühren. Zusammen mit dem Orangensaft zum Gemüse geben. Mit dem Kräutersalz abschmecken
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Möhrenkuchen

Zutaten:

4 Eier
150 g Rohrohrzucker
200 g Butter
350 g Weizenvollkornmehl
1 Päckchen Backpulver
1/8 l Milch
1 Prise Salz
1 Prise Piment
1 Prise Muskat
1 Zitrone
250 g Möhren °
200 g gemahlene Haselnüsse
Fett für die Form
Puderzucker

Zubereitung

Die Eier mit Rohrohrzucker und Butter schaumig rühren. Das Weizenvollkornmehl mit dem Backpulver mischen und mit der Eiermasse und Milch gut verrühren. Teig mit je einer Prise Salz, Piment und Muskat würzen. Die Zitrone unter fließend heißem Wasser abbürsten und die Schale über der Schüssel abreiben. Die Frucht auspressen. Die Möhren schälen, fein raspeln und mit dem Zitronensaft mischen. Samt den Haselnüssen in die Schüssel geben und alles mit dem Knethaken des Handrührers zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Eine Kastenform (30 cm Länge) einfetten und mit dem Teig füllen. Kuchen im vorgeheizten Backofen 1 Stunde bei 180 °C backen. Herausnehmen, auskühlen lassen, dann mit Puderzucker bestreuen.

Nach: C.Adam, Möhren – die besten Rezepte und Einkaufstips,
Mosaik Verlag



Zucchini-Spaghetti-Rösti

Zutaten:

300 g Spaghetti
Meersalz
ca. 500 Zucchini
4 Eier
1 Pack. Chashewkerne, gehackt
1 EL getr. Thymian
2 EL Petersilie gehackt
Kräutersalz
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Zucchini grob raffeln. Eier verquirlen und gleichmäßig mit Zucchini, Chashew-Knabberlinge, den Kräutern und klein geschnittenen Spaghetti vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 2 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus der Spaghetti-Gemüse-Mischung nach und nach kleine Puffer backen. Damit sie schön knusprig werden, brauchen Puffer von jeder Seite ca. 3 Minuten.

Selleriesuppe mit Petersilienpesto

Zutaten:

650 g Knollensellerie
2 mittlere Kartoffel
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
½ Bund Petersilie
50 g frisch geriebener
Parmesan
50 ml süße Sahne
1 Apfel
1 EL geröstete Pinienkerne
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Knollensellerie und Kartoffeln schälen und klein würfeln. Zwiebel pellen und grob hacken. Alles in 1 EL Öl andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Petersilie gut waschen und trocken schleudern. Petersilie und Parmesan mit dem restlichen Olivenöl fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Suppe ebenfalls fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, geschlagene Sahne untermischen. Den Apfel waschen und mit Schale in kleine Stückchen schneiden. Suppe mit Pesto, Apfelstücken und Pinienkernen servieren.

Topinambur-Cremesuppe

Zutaten:

ca. 500 g Topinambur
1 Zwiebel
50 g Butter
30 g gemahlene Haselnüsse
750 ml Gemüsebrühe
1 EL Rapsöl
125 ml Sahne
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Die Topinamburknollen schälen oder bürsten und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. 30 g Butter in einem Topf erhitzen. Topinambur, Zwiebeln darin unter Wenden andünsten. Gemahlene Haselnüsse zugeben. Die Gemüsebrühe zugießen und alles 15-20 Min. leise kochen lassen. Die Suppe im Topf pürieren und durch ein feines Sieb geben. Die Sahne zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und einmal aufkochen lassen. Die restliche Butter flöckchenweise in die Suppe rühren. Die Suppe noch einmal kurz pürieren. Die Topinambur-Cremesuppe in vorgewärmten Tellern anrichten.