



Kohlrabischnitzel in Zitronenpanade

Zutaten Suppe:

2-3 Kohlrabi
Meersalz
Kräutersalz
Pfeffer
etwas Zitronensaft
100 g Weizenvollkornmehl
2 Eier
80 ml Milch
150 g Semmelbrösel
abgeriebene Schale einer
Zitrone
Öl zum Braten

Zubereitung

Dazu passt Kartoffelpüree. Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Die Kohlrabi schälen, waschen, in 1 bis 2 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Die Scheiben herausnehmen, abtropfen lassen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Anschließend in Mehl, dann in dem mit Milch verquirlten Ei wenden. Die Semmelbrösel mit der Zitronenschale mischen, die Kohlrabischeiben darin wenden, dann von beiden Seiten im heißen Fett goldgelb backen.

Tipp: Die Kohlrabischnitzel können auch kalt gegessen werden. Z.B. als Burger mit einem Salatblatt und Tomate zwischen einem Vollkornbrötchen.

C. Leitzmann u. H. Million: Vollwertküche für Genießer, Falken

Pastinakeneintopf mit Polenta-Kruste

Zutaten:

ca. 500 g Pastinaken
4 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Glas weiße Bohnen
100 ml kräftiger Rotwein
400 ml Gemüsebrühe
1 Dose Cubetti
Meersalz
Pfeffer

Für die Kruste:

2 Eier
150 g Joghurt
100 g Cheddar, gerieben
75 g Polenta
100 g Mehl
1 TL Backpulver

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

Die Pastinaken schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch im erhitzten Öl 5 Min. goldgelb braten. Das Gemüse zugeben und unter ständigem Rühren 8 Min. anbraten, bis es goldgelb und fast gar ist.

Bohnen, Wein, Brühe und Tomaten hinzufügen. Zum Kochen bringen, salzen, pfeffern und in eine tiefe feuerfeste Form von 23 cm Ø geben. 20-25 Min. backen bei 190 Grad backen.

In der Zwischenzeit für die Kruste Eier und Joghurt in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren. Die Hälfte des Käses, die gesamte Polenta sowie Mehl und Backpulver dazugeben und gut vermischen. Die Form aus dem Ofen nehmen und die Polentamasse darauf verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und in 25 Min. goldbraun backen.

nach einer Idee aus: „Vegetarische Küche“ P. Gayler, D.K.



Radieschen-Quark

Zutaten:

1 Bund Radieschen
250g Quark
60g Saure Sahne
Salz, Pfeffer
etwas Schnittlauch oder
Quarkgewürz von Lebens-
baum

Zubereitung

Die Radieschen putzen und in feine Stifte schneiden. Quark und Saure Sahne gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und ggf. Schnittlauch oder Quarkgewürz abschmecken.

Zu Pellkartoffeln und Salat oder zum Abendbrot servieren.

Spinatpasta mit Kräutern und Knoblauch

Zutaten:

a. 400 g Spinat
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
200 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
300 g Bandnudeln
1 EL Petersilie
1 EL Basilikum, TK
1 EL Butter

Zubereitung

Spinat waschen und putzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, Zwiebeln in Würfel und zwei Knoblauchzehen in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit 1 El Olivenöl anschwitzen. Geschnittenen Knoblauch dazugeben und weiter anschwitzen. Mit Sahne ablöschen und einkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Die restlichen Zwiebeln mit zwei durchgepressten Knoblauchzehen, den Spinatblättern und den Kräutern in einem großen flachen Topf mit restlichem Olivenöl dünsten. Die abgossenen Nudeln in den Topf zum Spinat geben, mit etwas Butter vermischen und auf Tellern anrichten. Die Nudeln mit der Zwiebelsahne überziehen.

Alfredissimo „Pasta“, Moewig Verlag

Pastinaken-Kartoffel-Suppe

Zutaten:

3 Zwiebeln
ca. 600 g Pastinaken
400 g Kartoffeln (mehlig
kochend)
2 EL Rapsöl
1,2 l Gemüsebrühe
2 EL Honig
1 TL Thymianblätter (getr.)
200 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
Petersilie

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pastinaken und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl zerlassen, Pastinakenwürfel und Zwiebeln dazugeben und 1 Minute mit anschwitzen. Gemüsebrühe und 400 ml Wasser dazugießen, aufkochen, die Hitze herunterschalten. Kartoffeln hineingeben und 30-35 Minuten bei milder Hitze kochen, bis das Gemüse sehr weich ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Honig und Thymian unterrühren. Suppe im Mixer pürieren, durch ein grobes Sieb in einen Topf geben. Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein hacken und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche.