



Spitzkohl mit Eiern in feiner Senfsoße

Zutaten Suppe:

1 Spitzkohl
6 Eier
200 ml Gemüsebrühe
2 Essiggurken

Für die Sauce:

100 ml Gemüsebrühe vom
Sud des Kohls
2 EL Senf
4 Eigelb
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
30 g Butter
3 EL Frischkäse
1 EL Sahnemeerrettich
Kräuter, z. B. Zitronenmelisse
und/oder Estragon

Zubereitung

Die Eier hart kochen. Danach das Wasser abgießen und die Eier im geschlossenen Topf lassen.
Spitzkohl säubern und vierteln. Den unteren harten Strunk ein wenig kürzen. Die Gemüsebrühe in einem großen Topf aufsetzen und zum leichten Köcheln bringen. Den Spitzkohl einlegen und bei geringer Hitze in 13 Minuten gar kochen. Ca. 100 ml Gemüsebrühe vom Sud für die Senfsauce abmessen. Den Spitzkohl warm stellen. Die Essiggurken in kleine Würfel schneiden.
Für die Senfsauce in einem kleinen Topf bei geringer Hitze die Gemüsebrühe mit dem Eigelb und dem Senf ordentlich aufschlagen. Den Frischkäse und etwas Margarine oder Butter hinzugeben. Mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Kräuter hinzu geben.
Den Spitzkohl abtropfen lassen und mit den Eiern und der Sauce anrichten. Die Gurkenwürfel darüber streuen.

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.



Süßkartoffel-Curry mit Kichererbsen

Zutaten:

2-3 Süßkartoffeln
3-4 Möhren
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 Stück Ingwer
1 Glas Kichererbsen
100 ml Brühe
1 Dose Kokosmilch
2-3 TL Currypaste
Salz und Pfeffer
1 EL Kokosöl

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm dicken Stücke schneiden. Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und den Ingwer kurz anschwitzen. Süßkartoffel und Möhren hinzugeben und kurz weiter braten. Mit Brühe und der Kokosmilch ablöschen, das Curry hinzu geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten weiter kochen. Kichererbsen abspülen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Reis, Couscous oder Hirse servieren.

Radieschen-Bärlauch-Dipp

Zutaten:

1 Bund Radieschen
35 g Bärlauch
175 g weiche Butter
Cayennepfeffer
Salz
Edelsüß-Paprika
1/2 Bio-Zitrone

Zubereitung

Radieschen putzen, waschen und fein würfeln. Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Butter mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen. Radieschen, Zitronenschale und Bärlauch untermengen. In einem Schälchen anrichten.

Rote-Bete-Möhren Salat mit Apfel (ca. 3-4 Portionen)

Zutaten:

400g rote Bete
300g Möhren
1 säuerlicher Apfel
3EL Agaven- oder Apfelsüße
3 EL Weißweinessig
3 EL Walnussöl
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Hand voll gehackte Nusskerne

Zubereitung

Rote Bete und Möhren schälen und sehr fein raspeln. Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und Apfelhälften fein raspeln. Rote Bete, Möhren und Apfel in eine Schüssel geben. Ahornsirup, Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl zufügen und unterrühren.

Walnuss-Vinaigrette und gehackte Nusskerne über den Salat geben, vorsichtig mischen. Vor dem Servieren 10 Minuten ziehen lassen.