



Bärlauch-Risotto

Zutaten Suppe:

1 Bd Bärlauch
150g Risottoreis
1 Schalotte o. kleine Zwiebel
150ml Weißwein
600ml Gemüsebrühe
15g Butter
1 EL Olivenöl
75g Mascarpone
(o. 40g Parmesan)
Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Schalotte fein hacken, Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Reis darin glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast komplett einkochen lassen. Nach und nach die heiße Gemüsebrühe angießen. Das Risotto bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten cremig garen, dabei häufig umrühren und zum Schluss die Mascarpone unterheben. Den Bärlauch waschen, gut trocknen und in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren unter den Reis heben. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Anstelle von Mascarpone gelingt das Risotto auch klassisch mit ca. 40g Parmesan.

Zucchini-Pfannkuchen

Zutaten:

125 g Weizenvollkornmehl
60 ml Sahne
65 ml Milch
2 Eier
Kräutersalz
Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne
ca. 400 g Zucchini
1 EL Petersilie, TK
Kokosfett zum Backen

Zubereitung

Das Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben. Die Sahne, die Milch, die Eier und die Gewürze hinzufügen und alles gut verrühren, kurz ausquellen lassen. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen. Zucchini waschen, fein raspeln und zusammen mit Petersilie und Sonnenblumenkernen in den Eierkuchenteig geben. Aus dem Teig in heißem Kokosfett kleine Pfannkuchen goldbraun backen.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Was Kindern schmeckt, Essen und Genießen-Verlag

Blumenkohl im Tomatenbett

Zutaten:

1 Blumenkohl
Meersalz
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
Tomatenmark
1 Dose bioladen Pizzatomaten
200 ml Gemüsebrühe
Rohrzucker
50 g Parmesan

Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Min. garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel in Olivenöl kurz andünsten. Tomatenmark und Tomaten zugeben, Gemüsebrühe dazu gießen, mit Salz und Zucker würzen. Ca 10 Min. einkochen lassen. Tomatensauce in eine flache Form füllen und den Blumenkohl darauf setzen. Mit Parmesan bestreut servieren.



Asia-Pfanne mit Pak Choy

Zutaten:

1 Pak Choy
ca. 250 g Möhren
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (1cm)
2 getr. Chilischoten
2 EL Rapsöl
150 ml bioladen*Milch
200 ml Gemüsebrühe
1 Pk. Sauce Holländische Art
(für 250 ml)
400 g Udon Nudeln
(ersatzweise Spaghetti)
Meersalz
Pfeffer
1 TL abger. Zitronenschale

Zubereitung

Pak Choy waschen und trocknen. Blätter von den Stielen schneiden und beides in feine Streifen schneiden. Möhren waschen und putzen, grob raspeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili ebenfalls fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili und Ingwer kurz andünsten. Pak Choy und Möhren zugeben und unter Rühren 3-4 Min. garen. Milch und Brühe angießen, Saucenpulver einrühren kurz aufkochen und alles nochmals ca. 4 Min. garen. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und mit dem Gemüse mischen. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Zitronenschale bestreut servieren.
Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten.

Kartoffel-Lauch-Plätzchen mit Schnittlauchdipp

Zutaten:

800 g Kartoffeln
1 Zwiebel
ca. 600 g Lauch
2 Eier
2 EL Mehl
Meersalz
Pfeffer
Rapsöl
für den Dipp:
500 g Quark
6 EL Milch
4 EL Schmand
2 TL Zitronensaft
Kräutersalz
Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und je zur Hälfte grob und fein reiben. Zwiebel fein hacken. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel mit Eier und Mehl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lauchplätzchen in einer Pfanne im heißen Öl knusprig goldbraun braten. Für den Dipp alle Zutaten miteinander verrühren. Den Schnittlauch fein schneiden und unterheben.
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.