



Pak Choy-Tofu-Pfanne

Zutaten Suppe:

3 Knoblauchzehen
5 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
1 TL Ingwer
Cayennepfeffer
300 g Tofu natur
1 Pak Choy
2 Möhren
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Knoblauch schälen und pressen. 3 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, Ingwer und Cayennepfeffer mit dem Knoblauch verrühren. Tofu trocken tupfen, würfeln und mit der Marinade mischen. Pak Choy putzen, waschen, Stiele fein hacken und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Möhren in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Möhren, Pak Choy und Zwiebelringe zugeben und unter Rühren 3-4 Min. garen. Herausnehmen und warm stellen. Tofu aus der Marinade nehmen und im restlichen Sesamöl unter Rühren ca. 3 Min. garen. Gemüse zugeben und vermischen. Mit der Tofumarinade und evtl. noch etwas Sojasauce würzen.

Kartoffelsuppe

Zutaten:

700g g Kartoffeln mehlig
ca. 500 g Knollensellerie
2-3 Möhren
1 EL Bratöl
1 Stange Porree
1 Zwiebel
ca. 800 ml Brühe
100 ml Sahne
Salz
Pfeffer, Majoran
1 EL Petersilie, TK
Mettwürstchen oder Siedewürstchen nach belieben

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 35 Min

Die Kartoffeln, Knollensellerie und Möhren schälen und würfeln. Den Porree in Ringe schneiden und in Wasser ordentlich waschen. Zwiebel schälen und klein schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel hinzu geben und andünsten. Das Gemüse hinzu geben. Unter Rühren paar Minuten andünsten und mit der Brühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln bis das Gemüse gar ist. Mit einer Schöpfkelle ca. 2-3 Kellen aus dem Topf nehmen und bei Seite stellen. Mit einem Pürierstab die Suppe im Topf pürieren. Das entnommene Gemüse wieder hinzu geben und mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat die Suppe abschmecken.

Die Würstchen klein schneiden und in der Suppe etwas ziehen lassen.

Mit Petersilie (TK) bestreut servieren



Champignonrisotto

Zutaten:

200 g Steinchampignons
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
4 EL Rapsöl
300 g Risottoreis
100 ml Weißwein
1 L Gemüsebrühe
Meersalz
Pfeffer
4 EL Parmesan, gerieben

Zubereitung

Die Pilze je nach Größe halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl andünsten, die Pilze zufügen und mitdünsten.

Den Reis in 2 EL Öl unter Rühren glasig werden lassen.

Weißwein und ein Drittel der Gemüsebrühe angießen. Unter Rühren 20 Minuten köcheln lassen, nach und nach die restliche Brühe dazu gießen. Die Pilze unterheben und den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan unterrühren. Sofort servieren.

Kartoffel-Möhren-Salat mit Schnittlauch

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
2 große Möhren
1 Bund Schnittlauch
4 EL Olivenöl
4 EL Apfelessig
200ml Gemüsebrühe
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Agavendicksaft

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, mit der Schale kochen, noch warm pellen und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl kurz anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Mit dem Sud zu den Kartoffeln hinzugeben, den Schnittlauch schneiden und auch dazugeben. Aus Olivenöl und Apfelessig, Pfeffer, Salz und Agavendicksaft eine Vinaigrette anrühren und über den Salat geben, vorsichtig vermengen und 30 Min. ziehen lassen. Danach noch mal mit Apfelessig abschmecken.