



## Kohrabigemüse mit Zitronensauce

### Zutaten:

2 Kohlrabi  
1 EL Butter  
Meersalz  
1 Prise Rohrohrzucker  
Pfeffer  
Muskatnuss  
ca. 100 ml Gemüsebrühe  
1 TL Speisestärke  
2 EL Sahne  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Zitronenschale  
1 EL Petersilie TK

### Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Herzblättchen ganz fein hacken und beiseite stellen. Die Butter in einem Topf mit fest schließendem Deckel zerlaufen lassen. Gemüse dazugeben und unter Rühren kurz andünsten. Alles mit Salz, Zucker, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gemüse zugedeckt im eigenen Saft bei milder Hitze knapp 10 Min. dünsten, evtl. noch 1-2 EL Brühe zugeben. Danach das Gemüse mit der Schaumkelle aus dem Topf heben und warm stellen. Die Speisestärke mit etwas Sahne verrühren. Die Brühe im Topf aufkochen, mit der Speisestärke binden und ca. 5 Min. kochen lassen. Die restliche Sahne und Zitronensaft unterrühren, dann die Sauce mit dem Schneidstab des Handrührers schaumig aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken. Sauce über das Gemüse gießen, mit Zitronenschale, Petersilie und den Kohlrabiblättchen bestreuen.

„Natürliche Ernährung“, Naumann und Göbel Verlag

## Auberginen-Spaghetti

### Zutaten:

2 Auberginen  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1/2 getr. Chilischote  
4 EL Olivenöl  
1 Glas Tomaten  
200 ml Gemüsebrühe  
2 TL Kräuter der Provence  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Rohrohrzucker  
500 g Spaghetti

### Zubereitung

Auberginen waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und würfeln. Chilischote fein hacken. Auberginen in Öl scharf anbraten. Chili, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Gemüsebrühe zugeben. Mit Kräuter und Gewürzen abschmecken und ca. 10 Min. schmoren. In der Zwischenzeit die Spaghetti bissfest garen und gemeinsam mit dem Auberginen-Sugo servieren.



## Fenchel mit Parmesankruste

### Zutaten:

Meersalz  
ca. 2 Fenchel  
1 Knoblauchzehe  
2 Dosen bioladen\* Cubetti  
4 EL Butter  
2 EL Olivenöl  
Pfeffer  
1 EL Kräuter der Provence  
50 g Semmelbrösel  
50 g Parmesan, frisch  
gerieben  
abgeriebene Schale von  
1 Zitrone  
Butter für die Form

### Zubereitung

Salzwasser aufkochen lassen. Die Fenchelknollen putzen, waschen und halbieren. In etwa 10 Min. bissfest kochen, dann abgießen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten abgießen und grob hacken. 1 EL Butter und das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Tomaten, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer dazugeben und bei mittlerer Hitze in etwa 15 Min. einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Währenddessen den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Gratinform fetten, die Fenchelknollen hineinlegen, mit der Tomatensauce begießen. Semmelbrösel, Parmesan und Zitronenschale darüber streuen, die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) etwa 15 Min. überbacken.

## Asia-Chinakohl-Pfanne

### Zutaten:

200 g Basmatireis  
1 EL Currypulver  
400 ml Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe  
2 Zwiebeln  
1 kleines Stück Ingwer  
(Hasselnuss groß)  
1 Chinakohl  
0,15g Shiitake  
ca. 300 g Möhren  
3-4 EL Sesamöl (ersatzweise  
Bratöl)  
1 getr. Chilischote  
2-3 EL Sojasauce  
Kräutersalz  
Pfeffer

### Zubereitung

(Basmatireis schon am Vortag zubereiten!  
Dazu schmecken gebratene Garnelen oder man bestreut das Gericht mit 100 g Cashew-Knabberlinge.)

Basmatireis mit Curry und Gemüsebrühe garen und auskühlen lassen (möglichst schon am Vortag, dann lässt sich der Reis besser braten).

Knoblauchzehe, Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken. Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Möhren putzen und grob raffeln. Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und die zerdrückte Chilischote darin andünsten. Reis zugeben und unter ständigem Rühren anbraten. Chinakohl und Möhren zugeben und alles 3-4 Min. garen. Mit Sojasauce, Pfeffer und Salz würzig abschmecken.