



## Zucchini-Hefe-Knoten

### Zutaten:

250g Zucchini  
300g Mehl  
1P Trockenhefe  
1TL Salz  
½ EL flüssiger Honig  
100ml Wasser  
2-3 EL Olivenöl  
1kl. Paprikaschote  
30g Parmesan

### Zubereitung

Zucchini waschen, putzen und raspeln. Mehl mit der Hefe vermischen. Salz, Honig, lauwarmes Wasser und Olivenöl dazugeben. 2/3 der Zucchini gut ausdrücken und ebenfalls zufügen. Alles in 3-4 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde gehen lassen. Die Paprika putzen und sehr klein würfeln. Parmesan (oder Gouda) fein reiben. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in kleine Stücke teilen. (ca. 8 Stück) und zu Rollen formen (mit etwas Geduld und Mehl, der Teig ist durch die Zucchini sehr "geschmeidig"). Die Rollen 1x verknoten und etwas rund formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Dann je nach Geschmack mit den restlichen Zucchini raspeln, Paprika und /oder Käse bestreuen. Auf der mittleren Einschubhöhe ca. 15 Minuten backen - und dann genießen.

## Mangold-Kokos-Suppe

### Zutaten:

1 Staupe Mangold  
100 g Zwiebeln  
1 Chilischote  
30 g Butter  
500 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
200 ml Kokosmilch  
Cayennepfeffer  
1 TL Kurkuma  
Meersalz

### Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Mangold waschen und putzen. Stiele fein würfeln, die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und dann fein würfeln. Zwiebeln, Chili und Mangoldstiele in Butter andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und 20 Minuten bei milder Hitze köcheln. Nach 10 Minuten die Mangoldblätter und die Sahne dazu geben. Zum Schluss die Kokosmilch einrühren. Suppe mit Cayennepfeffer, Kurkuma und Meersalz abschmecken.

Nach: Das gr. Buch der vegetarischen Küche, G+U



## Sellerie-Möhren-Quiche

### Zutaten:

Für die Füllung:

300 g Sellerie

ca. 500 g Möhren

2 EL Olivenöl

2 TL Koriander

Meersalz

40 g Allgäuer Emmentaler

40 g Parmesan

125 g Crème fraîche

2 Eier

### Zubereitung

Das Weizenvollkornmehl mit dem Kümmel und dem Meersalz in einer Backschüssel mischen. Die Butter in Flöckchen darüber verteilen und mit den Fingerspitzen fein verkrümeln.

Den Quark dazugeben und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Eine Springform von 24 cm einfetten. Den Teig ausrollen. Die Form damit auslegen und einen Rand von 2 ½ - 3 cm hochziehen. 30 Min. ruhen lassen.

Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Inzwischen den Sellerie und die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Das Olivenöl mit 4 Esslöffeln Wasser in einem breiten Topf erhitzen, Möhren und den Sellerie darin 8-10 Min. bissfest dünsten. Den Koriander im Mörser oder mit dem Nudelholz auf einem Brett zerstoßen, zu dem Gemüse geben und dieses mit Salz abschmecken. Den Käse reiben. Die Hälfte davon auf den Teigboden streuen. Die Sellerie-Möhrenmischung einfüllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Crème fraîche, die Eier und 1 Prise Salz verquirlen und über dem Gemüse verteilen. Die Quiche etwa 40 Min. im Backofen (unten) backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.

Nach: Früchtel, Vollwertküche, , GU Verlag

Das Selleriegrün kann auch verwendet werden. Einfach als Suppengrün kleinschneiden und mit in die Suppe oder den Eintopf geben. Dieses ist jedoch nicht mit „Stangensellerie“ zu verwechseln, auch wenn es ähnlich aussieht. Das Grün der Sellerieknolle schmeckt noch intensiver und wird eher gekocht oder gedünstet. Man kann es kleingeschnitten auch einfrieren.