



Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer

Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis
ca. 0,4 kg Möhren
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer
(gerieben)
ca 400ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
100ml Orangensaft
Salz, Pfeffer
Currypulver, Kurkuma
1 EL Kokosöl

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln und im heißen Kokosöl in einem Topf glasig dünsten. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden und mit dünsten. Den Kürbis in der Zwischenzeit waschen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen und grob würfeln (nicht schälen!) und kurz mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Topf schließen und den Kürbis ca. 15 Min. köcheln, bis er weich ist. Die Kokosmilch hinzufügen und das Ganze mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe aufkochen lassen, den geriebenen Ingwer und den Orangensaft hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Currypulver und dem Cayennepfeffer abschmecken.
Die Suppe mit einem frischen Baguette und gerösteten Kürbiskernen servieren

Porree-Möhren-Bratlinge

Zutaten:

ca. 500 g Porree
ca. 300 g Möhren
1/2 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
4 EL Weizenvollkornmehl
2 Eier
Kräutersalz,
Pfeffer
1 EL Petersilie TK
50 g geriebener Parmesan
Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren schälen und fein raspeln. Gemüsezwiebel und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in der Butter dünsten. Porree und Möhren zugeben und kurz mitdünsten, abkühlen lassen. Dann mit Weizenvollkornmehl und Eiern zu einem Teig verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Petersilie und den geriebenen Parmesan unterrühren. In reichlich Öl kleine knusprige Bratlinge ausbacken.
Tipp: Schmecken auch kalt gut!
Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Nach: J. Erckenbrecht, Querbeet, pala Verlag



Gemüse-Curry

Zutaten:

3 Möhren
2 rote Zwiebeln
2-3 Kartoffeln
ca. 500 g Zucchini
1 Stange Porree
1 Chilischote oder
1 Msp. Chilipulver
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2-3 TL Currypulver, englisch
1 Dose Kokosmilch
ca. 100 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Porree in Ringe schneiden und gut waschen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Zucchini waschen, halbieren und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Chilischote sehr fein hacken (evtl nur die Hälfte verwenden, sehr scharf). Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch in das Öl pressen und andünsten. Das Gemüse zugeben und kräftig anbraten, mit Currypulver und Chilischote oder -pulver würzen. Das Gemüse nach einigen Minuten mit der Kokosmilch ablöschen. Evtl. etwas Gemüsebrühe zufügen und 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Mangold in Tomaten-Basilikum-Soße

Zutaten:

ca. 500 g Mangold
2 Zwiebeln
3 EL Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 Pk. Basilikum, TK
1 TL getr. Oregano
1/2 TL Paprikagewürz
1 kleine Dose Tomatenstücke
50 ml Sahne

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten, dazu passt Naturreis.

Den Mangold waschen, die Blätter und Stiele in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Mangold dazugeben. Bei Bedarf etwas Wasser angießen. Das Gemüse bei mittlere Hitze ca. 7 Min. bissfest dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Knoblauch und Basilikum mit dem restlichen Öl, Oregano, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten in die Sauce geben und die Sahne unterziehen. Getrennt servieren.

Nach M. Kiel: Kürbis, Mangold & Co, GU