



Kartoffelsuppe

Zutaten:

700g g Kartoffeln mehlig
ca. 400 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 Siede-
würstchen nach belieben

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 40 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

Spitzkohl-Nuss-Spirelli

Zutaten:

1 Spitzkohl
200 g Spirelli
100 g Haselnusskerne, fein
gehackt
1 Zwiebel
1 TL Zitronenschale
40 g Butter
1 EL Rapsöl
Meersalz
Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung

Spitzkohl putzen, vierteln und schräg in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. In der Zwischenzeit 20 g Butter und das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Spitzkohl darin unter Rühren ca. 4-5 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale würzen. In einer 2. Pfanne die restliche Butter aufschäumen lassen und die Nusskerne kurz darin schwenken. Die Nudeln tropfnass unter den Kohl mischen. Die Nussbutter dazugeben. Alles gut vermischen und nochmals herzhaft abschmecken.



Fenchelauflauf

Zutaten:

ca. 0,7 kg Fenchelknollen
(etwas Grün für die Garnitur
aufheben)
0,3kg Möhren
200 ml Gemüsebrühe
Für den Guss:
2 Eier
200 ml Milch
3 EL Kräuter-Frischkäse
4 EL Creme fraiche
2 TL getr. Dill
Pfeffer
Kräutersalz
Butter für die Form
150 g geriebener Käse

Zubereitung

Die Fenchelknollen putzen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Etwas Grün für die Garnitur zur Seite legen. Möhren putzen und in Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe knapp weich garen

Für den Guss Eier, Milch, Kräuter-Frischkäse, Creme fraiche und den Dill verrühren. Mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Die Fenchelstreifen absieben und in eine mit Butter gefettete Form füllen. Den Guss darüber gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Den Fenchel-Auflauf im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen. Mit Fenchelgrün bestreut servieren

Blumenkohl-Kichererbsen-Curry

Zutaten:

1 Blumenkohl
3 Möhren
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
1 Glas Kichererbsen
20 g frische Ingwerwurzel
1 rote Chilischote
3 EL Rapsöl
1/2 TL Kreuzkümmel
1 schwarze Kardamomkapsel
Salz, Pfeffer
3 TL Currypulver „englisch“
100 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
1 EL Petersilie, TK

Zubereitung

Den Blumenkohl putzen und den Strunk abschneiden. Den Kohl in mittelgroße Röschen teilen, unter fließendem Wasser sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Das Öl im Wok erhitzen. Kreuzkümmel, Kardamom darin unter Rühren rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Die Zwiebel-, Knoblauch und Ingwerwürfel 3-4 Min. mitbraten. Blumenkohlröschen sowie Chilistreifen zufügen und alles bei mittlerer Hitze weitere 3-4 Minuten braten. Salzen. Mit Currypulver würzen. Die Gemüsebrühe sowie die Kokosmilch angießen, und das Curry bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist, ca. 20 Min. Kurz vor Ende die Kichererbsen abgießen und zu dem Gemüse geben. Während des Garens mehrmals umrühren und vor dem Servieren abschmecken. Das Blumenkohlcurry auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren. (Dazu Basmatireis reichen)