



Pastinaken-Kartoffelsuppe

Zutaten:

3 Zwiebeln
ca. 600 g Pastinaken
400 g Kartoffeln (mehlig k.)
2 EL Rapsöl
1,2 l Gemüsebrühe
2 EL Honig
1 TL Thymianblätter (getr.)
200 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pastinaken und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl zerlassen, Pastinakenwürfel und Zwiebeln dazugeben und 1 Minute mit anschwitzen. Gemüsebrühe und 400 ml Wasser dazugießen, aufkochen, die Hitze herunterschalten. Kartoffeln hineingeben und 30-35 Minuten bei milder Hitze kochen, bis das Gemüse sehr weich ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Honig und Thymian unterrühren. Suppe im Mixer pürieren, durch ein grobes Sieb in einen Topf geben. Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein hacken und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Chicorée mit Mandarinen

Zutaten:

ca. 350 g Chicorée
2 Mandarinen (o. 1 Orange)
1 kleine Zwiebel (rot)
3 EL Öl
2 EL Balsamico Bianco
1 EL Agavensüße
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Chicorée halbieren, den Strunk entfernen und waschen. In feine Streifen schneiden. Die Mandarinen pellen und klein schneiden.
Die Zwiebeln fein würfeln und mit den weiteren Zutaten ein Dressing herstellen und den Chicorée und das Obst dazugeben. Kräftig durchmischen. Darf auch etwas durchziehen.

Kürbisgratin mit Pesto-Kruste

Zutaten:

1 Hokkaido Kürbis
ca. 300 g Kartoffeln
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
2 Knoblauchzehen
250 ml Sahne
150 g Gouda
1-2 EL Pesto, z. B. Bärlauch-Pesto

Zubereitung

Den Kürbis waschen, vierteln, Kerne und Fasern entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform einfetten, Kartoffel- und Kürbisscheiben mischen, in die Auflaufform schichten und mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit der Sahne auf dem Gemüse verteilen. Den Gouda reiben und gründlich mit dem Pesto vermischen und ebenfalls über das Gratin verteilen. Bei 180 °C (Umluft) ca. 50-60 Minuten garen.



Grünkohl-Spaghetti

Zutaten:

ca. 500 g Grünkohl
Meersalz
200 g geräucherten Tofu
1 Zitrone
2 EL Mandelblättchen
400 g Spaghetti
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Cayennepfeffer
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Grünkohl von den Rispen streifen, waschen und 5 Min. in kochendem Salzwasser garen. Tofu würfeln. Die Zitrone abreiben. Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. unter Rühren braten. Knoblauch, Cayennepfeffer und Zitronenschale zugeben und weitere 3 Min. braten. Grünkohl zugeben und erhitzen. Nudeln abgießen, in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mandeln bestreuen.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 12/04

Grünkohlaufauf mit Apfelingen

Zutaten:

125 g getrocknete Apfelringe
(von bioladen*)
1/8 l Apfelsaft
15 g Mandelstifte
500 g Grünkohl
2-3 Zwiebeln
50 g Butter
1 EL Rapsöl
1/8 l Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Meersalz
Pfeffer
Muskatnuss
250 g Kartoffeln (fest k.)
gem. Zimt
40 g Semmelbrösel
etwas Butter für die Form

Zubereitung

Braucht etwas Zeit, lässt sich aber gut vorbereiten. Ist sehr lecker!

Apfelringe mit Apfelsaft bedecken und quellen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Grünkohl putzen, dabei die dicken Rippen entfernen. Kohl waschen, in kochendem Wasser 5 Min. kochen, abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebeln würfeln und in 1 TL Butter und Öl glasig dünsten. Grünkohl zugeben und ca. 10 Min. dünsten. Brühe und Sahne dazugießen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 30-35 Min. garen. Herzhaft mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mandeln unter den Grünkohl heben. Inzwischen Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln, kalt abspülen. In kochendem Salzwasser 4-5 Min. kochen, abtropfen lassen. Apfelringe leicht ausdrücken, mit Zimt bestreuen. Semmelbrösel mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der restlichen Butter mit den Händen zu Bröseln verkneten. Eine Auflaufform ausbuttern. Lagenweise Kartoffeln, Grünkohl, Apfelringe, Kartoffeln, Grünkohl und Brösel in die Form schichten. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40-45 Min. goldbraun backen.