



Brokkoli-Kartoffel-Auflauf mit Curry

Zutaten:

2 Broccoli
500 g Kartoffeln
ca. 500 ml Milch
2 EL Butter
2 EL Weizenvollkornmehl
250 ml Gemüsebrühe
1 1/2 EL Currypulver
Meersalz
1 EL Zitronensaft
100 g TK Erbsen

Zubereitung

Broccoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Broccoli und Kartoffeln in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. 5 EL Milch und 1/2 TL Meersalz ins Kochwasser geben und zum Kochen bringen, ca. 5-8 Minuten kochen, abgießen. 2 EL Butter in einem kleinen Topf unter Rühren anschwitzen. Das Currypulver kurz mitdünsten, mit Milch und Gemüsebrühe aufgießen und gut umrühren, bei milder Hitze unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eine Auflaufform fetten. Kartoffeln, Broccoli und TK Erbsen mischen und in die Auflaufform geben. Mit der Currysauce begießen und im vorgeheizten Ofen bei 175 ° C (Umluft 160 °) 20-25 Min. überbacken.

Wärmende Kartoffelsuppe

Zutaten:

700g g Kartoffeln mehlig
ca. 500 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
Schürdter Landjäger oder
Siedewürstchen nach belieben

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 35 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



Chiccoree-Orangen-Salat

Zutaten:

Chicorée
1 Orange
1 kleine Zwiebel
3 EL Salatöl
1 EL Balsamico bianco
1 TL Agavensüße
2 EL Joghurt
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, ½ TL Brühe (Pulver)

Zubereitung

Chicorée waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Orange in kleine Stücke 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.

Sellerie-Apfel-Salat mit Nüssen (und Ananas) 4 Portionen

Zutaten:

350g Knollensellerie
200g Apfel
250g Möhre, 30g Walnüsse
2 EL Zitronensaft, 1 TL Honig
½ TL Salz, Pfeffer
90 ml Sahne
2 EL Salatöl
200g Ananas nach Belieben
frisch oder aus dem Glas

Zubereitung

Walnüsse klein hacken. Knollensellerie schälen und mit Apfel und Möhre fein raspeln.

Alle weiteren Zutaten bis auf die Ananas verrühren und mit den Sellerie-Apfel-Raspeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben die Ananas hinzu geben.

Kohlrabi-Pfannkuchen mit Kresse-Dipp

(Zubereitung ca. 45 Minuten)

Zutaten:

400 g Mehl
750 ml Milch
4 Eier
Meersalz, Pfeffer
1 Winterkohlrabi
abgeriebene Schale von 1/2
Zitrone
250 g saure Sahne
250 g Joghurt
2 TL scharfer Senf
1-2 Knoblauchzehen, gehackt
1/2 Beet Kresse
Kräutersalz
2 EL Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Mehl und Milch verrühren und 30 Min. quellen lassen. Eier zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren und abgießen.

Für den Dipp Zitronenschale mit der sauren Sahne und dem Joghurt mischen. Den Senf, den Knoblauch und die Kresse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig noch einmal durchrühren, die gut abgetropften Kohlrabistifte untermischen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Etwa 1 Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und verteilen. Bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. backen, dann wenden und noch einmal so lange backen. Aus dem übrigen Teig weitere Pfannkuchen backen. Die Kohlrabipfannkuchen mit dem Kräuterdipp servieren.