



Kohlrabiragout mit Rösti

Zutaten:

800 g Kartoffeln (festk.)
Kräutersalz
2 Zwiebeln
2 Eier
Pfeffer
6-7 EL Sonnenblumenöl
3 Kohlrabi
1-2 Knoblauchzehen
30 g Butter
20 g Vollkornmehl
200 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne
1 TL Rohrohrzucker
3 EL Zitronensaft
1 Eigelb
1 TL getr. Estragon

Zubereitung

Kalte gekochte Kartoffeln grob reiben, 1 Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Eiern, Kräutersalz und Pfeffer vermengen. In einer Pfanne Öl erhitzen und aus dem Teig kleine Rösti braten, heiß stellen.

Kohlrabi schälen, halbieren, in ca. 1 cm breite Spalten schneiden und in Salzwasser 12 Minuten kochen. Abschrecken und abtropfen lassen. 1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Beides fein hacken und in der Butter in einem großen flachen Topf glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und leicht andünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugießen, glatt rühren und 3 Minuten unter Rühren bei milder Hitze kochen. Topf von Herd nehmen. Zitronensaft und Eigelb glatt rühren, mit dem Schneebesen unter die Sauce rühren. Kohlrabi darin bei milder Hitze erwärmen. Ragout mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Sauce darf nicht mehr kochen. Estragon in das Ragout geben. Mit den Rösti servieren.

Quelle: essen & trinken

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 Knobi 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 Knobi 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



Pilzpfanne mit Lauchzwiebeln

Zutaten für 2 Personen:

300 g Champignons oder
gemischte Pilze
1/2 Bd Frühlingszwiebeln
1 St Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1/2 EL Butter
1/2 EL frischer Thymian
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden oder klein zupfen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.. Die Pilze in einer beschichteten Pfanne portionsweise in heißem Öl anbraten. Aus der Pfanne nehmen, dann die Frühlingszwiebeln und Knoblauch in der Pfanne in heißer Butter 1-2 Minuten anschwitzen, die Pilze wieder zugeben und den Thymian unterschwenken. 1-2 Minuten ziehen und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt servieren.

Quelle: eatsmarter

Weißkohlpfanne

Zutaten:

1 Weißkohl
1-2 Möhren
1 Stange Porree
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 TL Currypulver
1 TL Sojasauce
Meersalz
Pfeffer
100 g Crème fraîche

Zubereitung

Vom Weißkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und den Kohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Möhren dünn schälen und in ganz feine Scheiben oder Streifen schneiden. Den Porree putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben und unter ständigem Rühren in 5-7 Min. bissfest garen. Das Gemüse mit dem Curry, der Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen, die Crème fraîche unterrühren. Dazu passt Vollkornreis

Kürbis, Mangold & Co., Kiel, Wiedemann, GU

Pastinaken-Rahmsuppe mit Pilzen

Zutaten:

1-2 Pastinaken
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 TL Thymian getr.
50 g Butter
ca. 1 l Gemüsebrühe
100 g Sahne
Salz, Pfeffer
150 g Pilze (Champignons
oder Kräuterseitlinge)
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

Zwiebel, Kartoffeln und Pastinake schälen und würfeln. Die Zwiebel in etwas Butter andünsten, dann die Kartoffeln und Pastinaken dazugeben, mit Thymian bestreuen und kurz andünsten. Mit einem Liter Brühe auffüllen und ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in der restlichen Butter anbraten. Petersilie hacken. Die Suppe pürieren und die Sahne hinzugeben. Mit dem Stabmixer nochmals aufschäumen. Eventuell mit etwas Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Pilze und Petersilie hinzugeben.

Dazu schmeckt ein kräftiges Brot.