



Pastinaken-Möhrengemüse mit Sesam

Zutaten:

2 Zwiebeln
2 EL Butter
2 EL Sesam
ca. 400 g Möhren
ca. 500 g Pastinaken
250 ml Gemüsebrühe
1 EL Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer
2 EL Crème fraîche
2 EL Petersilie (gehackt)

Zubereitung

Möhren waschen, Pastinaken schälen und beides vierteln bzw. achteln und in Stifte schneiden. Zwiebel schälen fein hacken und in einem Topf mit der Butter glasig dünsten. Sesam zufügen. Alles in die Pfanne geben und kurz andünsten. Gemüsebrühe, Zitronensaft, Gewürze zufügen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Crème fraîche unterziehen und mit der Petersilie bestreuen.

C. Adam: Die besten Rezepte und Einkaufstips, Mosaik-Verlag

Brokkoli-Paprika-Apfel-Salat – schnelle Rohkost-Küche

Zutaten:

250 g Brokkoli, in Röschen,
1 Paprikaschote(n), rot,
geviertelt
1 Apfel, entkernt, geviertelt
30 g Öl
20 g Essig
1 EL Senf
1 TL Honig
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und 5 - 10 Sekunden zerkleinern (nach Geschmack feiner oder gröber). Sofort servieren!

Wer keinen Mixer hat, muss Gemüse und Apfel mit dem Messer klein schneiden und anschließend mit den anderen Zutaten vermengen.

Quelle: chefkoch.de

Blumenkohl-Törtchen

Zutaten:

3 Platten TK Blätterteig
1 Blumenkohl
150 g Creme fraîche
100 g Greyzer, gerieben
1-2 TL Thymian, getr.
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

Den Blätterteig auftauen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. 6 Kreise (à 13 cm Æ z.B. eine Untertasse) ausstechen und in die Mulden eines Muffinblechs legen. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden, 10 Minuten in Salzwasser garen, abgießen und mit Crème fraîche, geriebenem Greyzer und 1-2 TL Thymian mischen. Salzen und pfeffern. Blumenkohl in die Törtchen füllen, 15 Minuten bei 200 Grad backen.

essen & trinken, 03/05



Gemüse-Curry

Zutaten

Ca. 500g Brokkoli oder
Blumenkohl
2 rote Zwiebeln
2-3 Kartoffeln
ca. 500 g Zucchini
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

Brokkoli in Röschen teilen, 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.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche.

Rote Bete Birnen Suppe (lecker !!)

Zutaten:

2 EL Ghee (Butter o. Kokosöl)
1 große rote Zwiebel,
geschält, fein geschnitten
frischer Ingwer fein geschnitten
Ca. 750g Rote Bete
1 mittelgroße Birne
2 EL Apfelessig
1-2 EL herber Honig
500 ml Gemüsebrühe
500 ml Apfelsaft
1 Dose Kokosmilch à 400 g
Saft von 1 Limette (optional)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden. Ghee/Butter in einem entsprechend großen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Ingwer darin andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Rote-Bete-Scheiben und Birnenstücke zugeben und mitdünsten. Nach mehrmaligem Umrühren mit Obstessig ablöschen. Den Honig unterrühren und mit Brühe und Apfelsaft aufgießen. Das Ganze anschließend auf mittlerer Flamme köcheln lassen, bis die Roten Beten weich sind. Dann den Topf vom Herd nehmen, die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und anschließend mit Kokosmilch aufgießen. Das Ganze noch mal auf kleiner Flamme erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Zum Schluss mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in Teller oder Schalen füllen.