



Zucchini-Erbсен-Suppe mit Basilikum

Zutaten:

600g Zucchini
4 Knoblauchzehen
250g Erbsen
1 Bund Basilikum
500ml Gemüsebrühe
250ml Wasser
Olivenöl
150g Feta
Salz, Pfeffer
Öl zum andünsten
1 TL geriebene Zitronenschale

Zubereitung

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die ganzen Knoblauchzehen darin 2-3 Minuten unter Rühren braten, bis sie etwas Farbe bekommen.

Zucchini mit 1-2 TL Salz und reichlich Pfeffer hinzugeben und ebenfalls bei hoher Hitze ca. 3 Minuten unter Rühren braten, bis sie etwas gebräunt sind.

Jetzt die Brühe und das Wasser an gießen, bei starker Hitze aufkochen und die Suppe 7 Minuten kochen lassen, bis die Zucchini weich, aber noch grün sind! Die kurze Kochzeit ist entscheidend für die schöne grüne Farbe der fertigen Suppe! Nun die gefrorenen Erbsen hinzufügen, nur 1 Minute einrühren und das ganze Basilikum in den Topf geben.

Die Suppe vom Feuer nehmen und mit dem Stabmixer pürieren, bis sie glatt und schön grün ist.

Die fertige Suppe auf Schalen verteilen und mit Fetabröseln und geriebener Zitronenschale bestreuen. Noch mit Pfeffer aus der Mühle würzen und etwas feinstes Olivenöl drauf träufeln.

Nach Ottolenghi „Simple“

Pastinaken-Tagliatelle mit Parmesan und Butter

Zutaten:

ca. 500 g Pastinaken
30 g Butter
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Thymian, getrocknet
250 g Tagliatelle
50 g Parmesan, gerieben
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Pastinaken schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Pastinaken, Knoblauch und Thymian zugeben und unter Rühren ca. 3-5 Min. garen, bis die Pastinaken weich sind. In der Zwischenzeit die Tagliatelle nach Packungsanweisung bissfest garen und mit etwas Nudelwasser unter das Gemüse mischen. Die restliche Butter und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Wenn es nicht vegetarisch sein muss, kann man 6 Scheiben Bacon mit dem Gemüse knusprig braten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.



Bärlauchrührei auf Baguette

Zutaten:

1/2 Bund Bärlauch
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
1/2 Baguettebrot
3 Eier
100 ml Milch
Kräutersalz
Pfeffer
1 EL Butter

Zubereitung

Backofen auf 200°, Umluft 180°, Gas Stufe 4 vorheizen. Bärlauch mit warmem Wasser gründlich abspülen, trocken schütteln und der Länge nach in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Bärlauchstreifen in Olivenöl kurz braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Restlichen Bärlauch beiseite stellen. Baguette in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Im Backofen in etwa 5 Min. goldbraun rösten. Inzwischen Eier und Milch verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelwürfel in heißer Butter glasig dünsten. Eiernmilch zugießen und restliche rohe Bärlauchstreifen zugeben. Die Masse unter leichtem Rühren stocken lassen. Rührei auf die Baguettescheiben verteilen und mit gerösteten Bärlauchstreifen belegen. Sofort servieren.

Brigitte 8/2005

Rote Bete-Reis auf Möhrengemüse

Zutaten:

ca. 600 g Rote Bete
1 Zwiebel
3 EL Rapsöl
150 g Naturreis
1 Lorbeerblatt
500 ml Gemüsebrühe
ca. 600 g Möhren
2 EL Rapsöl
5 EL trockener Weißwein
5 EL Gemüsebrühe
Pfeffer
Kräutersalz
etwas geriebene Muskatnuss
100 ml geschlagene Sahne

Zubereitung

Rote Bete und Zwiebel schälen, die Rote-Bete fein raspeln, die Zwiebel fein schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Reis zusammen mit der Zwiebel, der roten Bete und dem Lorbeerblatt anschwitzen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 40 Min. köcheln lassen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Möhren darin kurz anschwitzen. Sofort mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und die Möhren 3-4 Min. bei geschlossenem Topf garen. Die Möhren mit dem Pfeffer und dem Kräutersalz würzen. Reis mit Pfeffer, Kräutersalz und Muskatnuss abschmecken und kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne darunter ziehen. Die Möhren auf vorgewärmten Tellern anrichten und den Reis darauf setzen.

Autorengemeinschaft: Vegetarisch kochen, Falken-Verlag