



Mangold mit Tomaten-Basilikum-Soße

Zutaten:

ca. 500 g Mangold
2 Zwiebeln
3 EL Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 Pk. Basilikum, TK
1 TL getr. Oregano
1/2 TL Paprikagewürz
1 kleine Dose Tomatenstücke
50 ml Sahne

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten, dazu passt Naturreis.

Den Mangold waschen, die Blätter und Stiele in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Mangold dazugeben. Bei Bedarf etwas Wasser angießen. Das Gemüse bei mittlere Hitze ca. 7 Min. bissfest dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Knoblauch und Basilikum mit dem restlichen Öl, Oregano, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten in die Sauce geben und die Sahne unterziehen. Getrennt servieren.

Nach M. Kiel: Kürbis, Mangold & Co, GU

Radieschen-Spätzle-Salat

Zutaten:

125 g Spätzle
Meersalz
1-2 EL Rotweinessig
3 El Rapsöl
1 TL mittelscharfer Senf
Pfeffer
1 Zwiebel
1 Bund Radieschen

Zubereitung

Die Spätzle in reichlich Salzwasser garen. In ein Sieb schütten, kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer eine cremige Marinade rühren. Über die lauwarmen Spätzle gießen und diese 15 Min. durchziehen lassen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und achteln. Alles zu den Spätzlen geben und gut miteinander mischen. Den Salat nochmals abschmecken, da die Spätzle viel Würze aufnehmen. Wenn das Radieschengrün schön ist, kann etwas davon fein geschnitten unter den Salat gehoben werden.

Tipp: Nach Belieben kann auch 200 g kleingewürfelter Bergkäse oder Emmentaler und 2-3 Gewürzgurken zugegeben werden.

Brokkoli-Eierfrikassee mit Naturreis

Zutaten:

1 Broccoli, 2 Eier
500 ml Salzwasser
150 g Naturreis
1 EL Butter, 2 EL Sahne
1 EL Vollkornmehl
1 TL Zitronensaft
Meersalz, Pfeffer
1/2 Bund Petersilie(gehackt)

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Broccoli waschen, putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen. Broccoli herausheben und warm stellen, die Brühe aufbewahren. Eier hart kochen, pellen und grob hacken. Naturreis in reichlich Salzwasser gar kochen. Aus Butter, Mehl und Broccolibrühe eine helle Soße zubereiten. Mit Sahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie und die Eierstückchen unter die Soße ziehen und über den Broccoli gießen. Dazu den Reis servieren.



Spargelcremesuppe mit Vanille

Zutaten:

450 g Spargel
1 kl. Zwiebel
2 EL Butter
600 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
1 EL Orangensaft
(frisch gepresst)
1/2 Vanilleschote
Meersalz
Pfeffer
Rohrohrzucker

Zubereitung

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelspitzen abschneiden, längs halbieren oder vierteln und beiseite stellen. Stangen in Stücke schneiden und die Zwiebel würfeln. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen und beides bei niedriger Hitze darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen und zugedeckt 15-20 Min. köcheln lassen. Fein pürieren, Sahne dazugießen und erneut kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Spargelspitzen, Mark von 1/2 Vanilleschote und 1 TL Orangenschalenstreifen 3-4 Min. darin braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Suppe mit Spargelspitzen anrichten.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 06/05

Gemüse-Eintopf mit Spitzkohl

Zutaten:

3-4 Möhren
1 Zwiebel
1 Spitzkohl
100 g Arborio-Reis
1 EL Olivenöl
1 großes Glas geschälte Tomaten
1 l Gemüsebrühe
1 EL Basilikum, TK
2 TL ital. Kräutermischung
Kräutersalz
Pfeffer
1 Stück Parmesan-Käse
(etwa 20 g)

Zubereitung

Zubereitungszeit: 50 Minuten
-sehr lecker, auch aufgewärmt-

Möhre putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Kohl in Streifen schneiden. Vorbereitetes Gemüse und den Reis in heißem Öl etwa 3 Min. andünsten. Die geschälten Tomaten in der Flüssigkeit mit einem Messer zerkleinern und zusammen mit der Brühe, Basilikum und ital. Kräutermischung zum Gemüse geben. Aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. kochen, bis der Reis gar ist. Den Parmesan reiben und die Suppe damit bestreuen.