



Kalte Zucchini-Joghurt-Suppe

Zutaten:

3-4 Zucchini, mittelgroß
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
800 ml Gemüsebrühe kalt
Etwas Olivenöl
500g cremiger Joghurt
Salz und Pfeffer
¼ TL Chilipulver
Frische Kräuter zum
Garnieren

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In etwas Olivenöl kurz anrösten und beiseitestellen. Die Zucchini waschen und grob würfeln. Zucchiniwürfel mit den angerösteten Knoblauch- und Zwiebelwürfeln in einen Mixer geben. Mit dem Joghurt und der Gemüsebrühe aufgießen und mehrere Minuten fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer sowie nach Geschmack mit Chilipulver abschmecken.

Vor dem Servieren mit ein paar Tropfen Olivenöl und Kräutern verfeinern.

Tipp: die Suppe kurz im Kühlschrank durchziehen und kühlen lassen, so schmeckt sie noch intensiver.

Quelle: Springlane

Kohlrabi-Schnitzel

Zutaten:

2 Kohlrabi
1 Ei
abgeriebene Schale einer
Zitrone
Pfeffer
Kräutersalz
ca. 150 g Paniermehl
Zum Ausbacken Kokosfett

Zubereitung

Die Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei in einen tiefen Teller mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Paniermehl in einen zweiten tiefen Teller geben. Die Kohlrabischeiben erst in dem Ei, dann in dem Paniermehl wenden. Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Die Kohlrabischeiben bei mittlerer Hitze darin goldbraun braten.

Tipp: Wer die Kohlrabi lieber weicher haben will, kann die Scheiben vor dem Panieren etwa 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.



Maispuffer mit Tomaten-Paprika Gemüse

Zutaten:

2 Maiskolben
2 Lauchzwiebeln
100g Mehl
2 Eier
80 ml Mineralwasser
500g Tomaten
2 Paprika
2 Zwiebeln
Pflanzenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Maiskolben putzen und die Körner herunterschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Mehl in einer Schüssel mit Eiern und Mineralwasser glatt rühren. Maiskörner und Lauchzwiebeln untermischen und die Masse salzen und pfeffern. Die Paprika putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Paprika in etwas Pflanzenöl gut anbraten. Die Tomaten vierteln und dazu geben. Salzen, pfeffern, und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, kleine Häufchen Maisteig hineinsetzen und bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten goldgelb braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Backofen warm halten und weitere Puffer braten. Maispuffer mit Tomaten-Paprika-Gemüse anrichten und servieren.

Mangoldquiche

Zutaten:

200g Mehl
100g Quark
1 TL Salz
100g kalte Butter
Öl oder Butter für die Form
500g Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 cm frischen Ingwer
2 EL Öl
3 Eier
200 ml Sahne
1 Prise Muskatnuss
Salz und Pfeffer
150g würziger Bergkäse

Zubereitung

Aus Mehl, Quark, Salz und kalten Butterstückchen einen geschmeidigen Teig kneten. Eine Quicheform fetten. Den Teig in die Form legen, zu einem gleichmäßigen Boden ausdrücken und einen Rand hochziehen. Den Teig in der Form kalt stellen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4-5) vorheizen. Den Mangold putzen und waschen. Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Öl anbraten. Den Ingwer schälen, sehr fein hacken und einstreuen. Die Mangoldstiele zugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Die Blätter zugeben und weitere 5 Minuten mitdünsten. Von der Kochstelle nehmen. Den Teigboden mehrmals einstechen und auf der mittleren Schiene des Backofens 10 Minuten vorbacken. Für den Guss die Eier mit der Sahne verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Käse reiben und einrühren. Die Masse mit dem etwas abgekühlten Mangold vermischen, auf den vorgebackenen Teig verteilen und weitere 20-25 Minuten backen. Dazu passt ein frischer Salat.