



## Zucchini-Erbesen-Suppe mit Basilikum

### Zutaten:

3-4 Zucchini, in dicke  
Scheiben geschnitten  
300g TK-Erbesen  
2 Knoblauchzehen  
ca. 20g Basilikum-Blätter  
0,6 l Gemüsebrühe  
150g Feta, zerbröckelt  
1 TL Zitronenschale  
Gerieben  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer schwarz

### Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Knoblauchzehen hineingeben. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten, bis sie Farbe annehmen. Dann die Zucchini mit 1 TL Salz und reichlich Pfeffer dazu geben. Unter ständigem Rühren 3 Minuten mitbraten bis sie bräunen. Die Gemüsebrühe und ca. 200 ml Wasser angießen und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Suppe ca. 7 min. kochen lassen, bis die Zucchini weich, aber noch grün sind.

Die gefrorenen Erbsen hinzufügen, 1 Minute rühren, dann das Basilikum dazu geben. Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren, bis sie glatt und leuchtend grün ist.

Zum Servieren die Suppe auf Schalen verteilen und mit Feta und Zitronenschale bestreuen. Zum Schluss kräftig mit Pfeffer würzen und etwas Olivenöl darüber träufeln.

Quelle: Ottolenghi – SIMPLE

## Wirsing-Risotto mit Steinchampignons

### Zutaten:

1 EL Butter  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
200 g Risottoreis  
600 ml Gemüsebrühe  
1 Wirsing  
2 EL Butter  
200 g Steinchampignons  
250 ml Sahne  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
80 g Parmesan  
Petersilie zum Garnieren

### Zubereitung

In einer großen Pfanne die Butter auslassen und die geschälten, gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben und einige Min. mitdünsten.

Mit der Hälfte der heißen Gemüsebrühe ablöschen.

Sobald die Brühe vom Reis aufgenommen ist, nach und nach den Rest angießen, alles in allem ca. 50 Min. kochen.

Vom Wirsing die äußeren Blätter abnehmen. Den Strunk ausschneiden, die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden und 6-8 Min. blanchieren.

In einer zweiten Pfanne Butter auslassen und die in Scheiben geschnittenen Pilze 3 Min. dünsten.

In die Reispfanne die Sahne rühren, Wirsing und Pilze unterheben, würzen und weitere 3 Min. köcheln lassen, bis die Sahne eingekocht ist.

Dem Parmesan unterrühren, mit Petersilie garnieren und sofort servieren.



## Rote Bete aus dem Ofen

### Zutaten:

700-800 g Rote Bete  
2 EL Olivenöl  
1 TL Kreuzkümmel gem.,  
oder Kreuzkümmelsamen  
1 rote Zwiebel  
Abrieb Zitronenschale,  
2 EL Zitronensaft  
15g Dill  
1 EL Sesammus (Tahin)  
150g Joghurt  
Salz und Pfeffer schwarz

### Zubereitung

Den Backofen auf 220°C (Umluft) vorheizen.  
Die Rote Bete einzeln in Alufolie wickeln, auf ein Backblech setzen und ca. 30-45 min. im Ofen rösten, bis man leicht mit dem Messer hineinstecken kann. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann häuten und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In eine große Schüssel geben und Beiseite stellen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kreuzkümmel kurz anrösten, dann mit dem Öl über die Rote Bete geben. Zwiebel in dünne Ringe schneiden und zusammen mit der Zitronenschale, Zitronensaft, 10g Dill, 1 TL Salz und frisch gemahlenem Pfeffer zu der Roten Bete geben. Alles gut vermengen.

Tahin und Joghurt verrühren und über die Rote Bete geben. Mit dem restlichen Dill bestreuen und servieren.

Passt gut zu Fisch oder auf frisch gekochten Linsen.

Quelle: Ottolenghi - SIMPLE

## Linsensalat mit Apfel und Radieschen

### Zutaten:

150 g Linsen (Beluga)  
1 Bund Radieschen  
1-2 Äpfel  
Petersilie, gehackt  
Dressing:  
100g getr. Tomaten in Öl  
1 EL Apfel-Balsamico  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Senf  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Linsen nach Packungsanleitung einweichen und bissfest garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

Radieschen in hauchdünne Scheiben schneiden und die Äpfel würfeln. Die getrockneten Tomaten fein hacken und mit den übrigen Zutaten für das Dressing verrühren.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 15 min. ziehen lassen.

Mit Petersilie bestreut servieren.