



## Pastinakensuppe mit Röstzwiebeln

### Zutaten:

ca. 500 g Pastinaken  
1 Kartoffel  
700 ml Gemüsebrühe  
2 rote Zwiebeln  
1 EL Rapsöl  
Kräutersalz  
1 TL gemahlener Kümmel  
50 ml Sahne

### Zubereitung

Dazu schmeckt ein kräftiges Brot.

Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Mit der Brühe zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze in etwa 15 Min. weich kochen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei schwacher Hitze in etwa 10 Min. weich garen. Mit Salz und Kümmel würzen und die Hitze etwas höher schalten. Noch 2-3 Min. weiter braten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Die Suppe im Topf pürieren und mit der Sahne mischen. Mit Salz abschmecken. Die Suppe in Teller verteilen, mit Zwiebeln garnieren. Heiß servieren.

## Rosenkohl-Pastinaken-Pfanne

### Zutaten:

3 EL Butter  
3 EL Olivenöl  
3 kleine rote Zwiebeln  
500g Rosenkohl  
1 TL Salz  
500 g Pastinake  
150 ml Gemüsebrühe  
2 TL Honig  
2 Knoblauchzehen  
1 Zweig Thymian  
2 TL Zitronensaft

### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebeln vierteln. Strunk des Rosenkohls abschneiden, äußere Blätter entfernen. Rosenkohl halbieren und waschen. Pastinaken schälen und in ca. 3 cm dicke Stifte schneiden. Thymianblätter von den Stängeln zupfen. In einer Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebeln ca. 5 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Rosenkohl 2 Minuten anbraten. Mit 1/4 TL Salz würzen und abgedeckt 5 Minuten bissfest garen, gelegentlich umrühren. Aus der Pfanne nehmen. 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Pastinaken 2 Minuten braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Honig, Knoblauch, Thymian, Zitronensaft und restliche Butter unterrühren. Abgedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Pastinaken weich sind. Gebratenen Rosenkohl und Zwiebeln zu den Pastinaken geben, mit restlichem Salz würzen und 3 min. erhitzen.



## Gerösteter Rosenkohl

### Zutaten:

500 – 600 g Rosenkohl  
3 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
1 EL Balsamico  
1 Granatapfel  
Opt. 100g Speck geräuchert

### Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Geräucherten Speck auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für fünf bis sechs Minuten knusprig werden lassen. Währenddessen den Rosenkohl putzen und halbieren. Backpapier mit Speck vom Blech nehmen und das Blech mit neuem Backpapier belegen, damit das Fett des Specks nicht verbrennen kann. Rosenkohl darauf verteilen, mit dem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Rosenkohl für 15 Minuten rösten, zwischendurch wenden, damit der Rosenkohl nicht anbrennt. Aus dem Ofen nehmen und mit Honig und Balsamico vermischen. Den knusprigen Speck hinzufügen und nochmal für 3 Minuten in den Ofen schieben, damit sich das köstliche Aroma entfalten kann. Aus dem Ofen holen und mit den Granatapfelkernen vermischen. Sofort servieren und genießen.

Dazu passt Kartoffelpüree.

## Zitronige Wirsingsuppe

### Zutaten:

2 l Gemüsebrühe  
1 Gemüsezwiebel  
ca. 300 – 400 g Wirsing  
125 g Perlgrauen  
2 EL Olivenöl  
1 Zitrone  
¼ Bund Petersilie

### Zubereitung

Gemüsebrühe in einem großen Topf aufkochen, Graupen dazu geben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Zwiebel und Wirsing in nicht zu feine Streifen schneiden, Petersilien-Stängel fein hacken und alles mit in die Brühe geben. Olivenöl einrühren und weitere 15 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. Ab und zu umrühren.

Zitrone in Scheiben schneiden, Petersiliengrün fein hacken. Wirsingsuppe mit Petersilie und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer servieren und die Zitronenscheiben erst kurz vor dem Essen über der Suppe auspressen.