



Apfel-Rettich-Salat

Zutaten:

ca. 300g schwarzer Rettich
2 Äpfel
Dill (frisch oder getr.)
3 EL körniger Senf
4 EL Balsamico
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Rettich und Apfel waschen und mit einer Gemüsereibe in sehr feine, kurze Streifen schneiden (auch mit der Küchenmaschine oder einem Spiralschneider möglich). Dill ggfs. waschen und fein hacken.

Die vorbereiteten Zutaten mit Senf und Balsamico in eine Schüssel geben, salzen und kräftig pfeffern. Alles vermengen und kurz durchziehen lassen, dann servieren.

Dazu passt geräucherter Fisch.

Porreegemüse mit Karotten

Zutaten:

300-400g Porree
300g Möhren
20 Pekannüsse oder Mandeln
200-300 ml Wasser
3 EL Erdnussöl
3 EL Sojasauce
2 TL Knoblauch, fein gehackt
1 Chilischote rot
1 Handvoll Kresse
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für das Lauchgemüse das Öl in der Pfanne erhitzen und den Lauch zusammen mit Karotten und Knoblauch 3 Min. dünsten. Dann Chili dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, einkochen lassen und mit Tamari, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kresse auf einem runden Teller verteilen, den Pfanneninhalt mittig darauf platzieren und mit den Pecannüssen bestreut servieren.

Geniessen Sie dieses feine Gemüse als Beilage zu Reis, Kartoffeln oder Bratlingen.



Kohlrabipfannkuchen mit Kressedipp

Zutaten:

400 g Mehl
750 ml Milch
4 Eier
Meersalz
Pfeffer
2 Kohlrabi

abgeriebene Schale
von 1/2 Zitrone
250 g saure Sahne
250 g Joghurt
2 TL scharfer Senf
1-2 Knoblauchzehen,
fein gehackt
1/2 Beet Kresse
Kräutersalz
2 EL Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Mehl und Milch verrühren und 30 Min. quellen lassen. Eier zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren und abgießen.

Für den Dipp Zitronenschale mit der sauren Sahne und dem Joghurt mischen. Den Senf, den Knoblauch und die Kresse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig noch einmal durchrühren, die gut abgetropften Kohlrabistifte untermischen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Etwa 1 Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und verteilen. Bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. backen, dann wenden und noch einmal so lange backen. Aus dem übrigen Teig weitere Pfannkuchen backen. Mit dem Kressedipp anrichten.

Paprikapfanne ungarisch

Zutaten:

200 g Natur-Reis
2 Paprikaschoten rot
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
300 g Porree
etwas Pfeffer
1 gr. Glas/Dose Pizzatomen
3 EL Olivenöl
1 Tasse Gemüsebrühe
150 g Crème fraîche
Kräutersalz
1 gestr. TL Paprikapulver
und Curry
½ Bund fein geh. Petersilie

Zubereitung

Den Reis nach Anleitung kochen.

Paprikaschoten grob zerteilt in eine große Pfanne geben. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Porree zerkleinert zugeben. Öl, 1 Tasse Gemüsebrühe und das Glas Tomaten unterrühren. Deckel aufsetzen, die Pfanne anheizen.

Zeigt sich starker Dampf, auf Minimalhitze zurückschalten, 15 Minuten garen. Danach Crème fraîche zugeben und mit den Gewürzen speisefertig würzen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und mit dem Reis servieren.