



## Zucchini-Brokkoli-Suppe

### Zutaten:

ca. 500g Brokkoli  
1 Zucchini  
1 Avocado  
2 Handvoll Spinat oder Mangold  
opt. 2-3 Stangen Staudensellerie  
2 EL Zitronensaft  
Petersilie frisch  
3 EL Hefeflocken  
1-2 EL Tamari  
ca. 100 ml Pflanzendrink  
Salz und Pfeffer  
Sprossen oder Kresse zum Garnieren

### Zubereitung

Brokkoli, Selleriestangen und Zucchini waschen, harten Enden entfernen und fein aufschneiden. Spinat oder Mangoldblätter waschen. Brokkoliröschen, Staudenselleriewürfel und Zucchini mit 400 ml Wasser in einem Topf bei geschlossenem Deckel erhitzen. Sobald das Wasser kocht, Hitze ein wenig reduzieren und das Gemüse 12-14 Minuten garen lassen. Dann 1 Handvoll Spinat/Mangold und 2 EL Zitronensaft hinzugeben, unterheben und die Suppe nochmals 3-4 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Blattgemüse zusammengefallen ist. Einen kleinen Teil der Brokkoli-Röschen mit einem Löffel aus der Suppe nehmen und kurz zur Seite stellen. Eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in die Suppe geben. 3 EL Hefeflocken, 1 EL Sojasoße, einige Blätter Petersilie sowie eine Prise Salz und Pfeffer zur Suppe geben und diese stückig pürieren. Suppe mit Pflanzendrink oder Wasser nach Belieben strecken und nochmals erwärmen. Den restlichen Spinat oder Mangold in der Suppe zusammenfallen lassen, den zuvor herausgenommenen Brokkoli zurückgeben und die Suppe mit Sojasoße und Zitronensaft abschmecken und mit Sprossen oder Kresse garniert servieren.

## Brokkoli-Reis-Gratin

### Zutaten:

ca. 500g Brokkoli  
200g Naturreis  
400g Tomaten passiert  
1 TL it. Kräuter  
1 TL. Paprikapulver edelsüß  
200g (Cherry-)tomaten  
2 Kugeln Mozzarella  
2 EL Pinienkerne  
Basilikumblättchen  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Den Reis in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen die Brokkoliröschen putzen, waschen und in kleinere Stücke teilen. Brokkoli etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis in den Topf geben, alles nochmals aufkochen und den Brokkoli mit garen. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) mit Öl einfetten. Reis und Brokkoli in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die passierten Tomaten mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Paprikapulver würzen. Mit dem Brokkoli-Reis-Mix mischen und in der Auflaufform verteilen. Die Tomaten waschen und klein schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomaten und Mozzarella mischen, auf dem Brokkoli-Reis-Mix verteilen und alles mit den Pinienkernen bestreuen. Das Gratin im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten überbacken. Zum Servieren mit Basilikumblättern bestreuen.



## Fenchel-Rohkost mit Oliven

### Zutaten:

½ Bund Petersilie  
2 EL Weißweinessig  
1 EL Olivenöl  
1-2 Grapefruit  
30g Parmesan  
Salz und Pfeffer  
50g schwarze Oliven ohne  
Stein  
2 Fenchelknollen

### Zubereitung

Fenchelknollen waschen, putzen und halbieren. Strunk herausschneiden. Fenchel in dünne Streifen schneiden. Grapefruit dick schälen, Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, Saft dabei auffangen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob hacken. Oliven halbieren. Parmesan in dünne Scheiben hobeln. Öl, Essig und Fruchtsaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Vorbereitete Zutaten in einer Schale anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

## Pizza mit Sommergemüse

### Zutaten:

1 Pizzateig (fertig oder selbst gemacht)  
  
1 Knoblauchzehe  
ca. 100 ml Tomaten-Passata  
4 EL Tomatenmark  
1 EL Olivenöl  
2 EL Oregano  
1 TL Salz  
  
1 Paprika  
4-5 Steinchampignons  
½ Zucchini  
8 Cherrytomaten oder  
3 große Tomaten  
Oliven  
Basilikum  
Olivenöl

### Zubereitung

Den Backofen mit Blech auf 240° vorheizen. Knoblauchzehe schälen und fein hacken oder pressen und mit den übrigen Zutaten für die Sauce sämig verrühren.

Paprika entkernen und zusammen mit den Champignons in Scheiben schneiden. Zucchini fein hobeln, Tomaten halbieren oder in Scheiben schneiden.

Das Backblech mit Backpapier belegen, ggfs. mit etwas Polenta bestreuen und den Pizzateig ausrollen. Die Pizza mit Sauce bestreichen, mit dem Gemüse belegen und mit ½ EL Olivenöl beträufeln.

Für ca. 7-10 min. im Backofen backen.