



Gnocchipfanne mit Rosenkohl

Zutaten:

400g Gnocchi
½ Zwiebel
2 Knoblauchzehen
30g getrocknete Tomaten
in Öl
ca. 400-500 g Rosenkohl
1 EL Balsamicoessig
1 TL Rauchsatz

Zubereitung

Gnocchi 3 Minuten blanchieren, anschließend abgießen, dabei etwa 75 ml vom Kochwasser auffangen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. Tomaten in Streifen schneiden. Öl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebel bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Knoblauch und Tomaten dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Rosenkohl putzen, den Strunk großzügig abschneiden, in eine Schale mit Deckel geben und stark schütteln, sodass sich die Blätter lösen. Übrige kleine Herzen halbieren. Rosenkohl mit in die Pfanne geben und 3–5 Minuten unter häufigem Rühren braten. Gnocchi dazugeben und weiterbraten, bis sie gebräunt und außen leicht knusprig sind. Mit dem aufgefangenen Kochwasser der Gnocchi und Balsamico ablöschen, mit Salz würzen und mit dem Parmesan bestreuen.

Erdnuss-Lauchsuppe

Zutaten:

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
1 mittelgroße Süßkartoffel
2 Stangen Lauch
1 EL Kokosöl
2 TL Currypulver
500 ml Wasser
2 EL Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
2 EL Erdnussmus
60g Erdnüsse
Saft von ½ Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhren und die Süßkartoffel schälen und mundgerecht würfeln. Den Lauch in Ringe schneiden.

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin ca. 1 min anbraten. Knoblauch und Currypulver dazugeben und kurz mit anbraten, bis sich das Aroma entfaltet hat. Die Möhren, die Süßkartoffeln und den Lauch dazu geben und ca. 3 min mit anbraten. Mit dem Wasser und der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Die Hitze reduzieren und alles ca. 20 min köcheln lassen. Dann die Kokosmilch und das Erdnussmus unterrühren und kurz erwärmen. Die Hälfte der Erdnüsse unterheben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit den restlichen Erdnüssen garniert servieren.

Quelle: Einfach Himmlisch Gesund (Lynn Hoefler)



Leckere Gemüsesuppe (gut gegen Erkältung)

Zutaten:

300g Steinchampignons
4 Möhren
1-2 Stangen Porree
Opt. ½ Knollensellerie
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
½ Bund Petersilie
8 Thymianzweige
Liebstöckel frisch oder getr.
1 TL Kurkumapulver
1 EL Tamari
150g TK-Erbesen
2-3 EL Olivenöl
200g kleine Dinkelnudeln
1 Zitrone
2 Liter Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter

Zubereitung

Die Steinchampignons in Scheiben schneiden. Das Gemüse gut waschen. Die Karotten und den Sellerie fein würfeln und den Lauch in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Den Ingwer reiben oder fein hacken. Die Petersilie und den Liebstöckel grob hacken. Die Thymianblätter abzupfen und mit dem Kurkumapulver in eine kleine Schüssel geben. Das Öl in einem großen Kochtopf erhitzen. Die Zwiebeln darin ca. 3-4 Minuten andünsten. Danach Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz unterheben. Karotten, Sellerie, Lauch, Kurkuma und Thymian, ein wenig Petersilie und Liebstöckel dazugeben und ebenfalls mit andünsten. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Lorbeerblätter dazugeben. Einmal aufkochen ca. 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Pilze ohne Öl in einer Pfanne erhitzen, bis sie ihr Wasser verlieren. Dann mit der Tamari ablöschen, ganz kurz noch auf hoher Hitze anbraten und vom Herd nehmen. Nach 20 Minuten Kochzeit die Nudeln und TK-Erbesen dazugeben und je nach Größe der Pasta 5-10 Minuten mitköcheln lassen, bis sie gar sind. Die gerösteten Pilze zur Suppe dazugeben, alles mit ordentlich Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren und genießen.

Schafskäse mit Mangold

Zutaten:

ca. 500g Mangold
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
300g Schafskäse
Thymian
50g Pinienkerne
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Backofengrill auf 200°C vorheizen. Den Mangold waschen und trocken schütteln. Die Blätter in feine und die Stiele in breitere Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne mit Olivenöl andünsten, die Mangoldstiele dazu geben und 4 min. mitdünsten. Dann die Mangoldblätter dazu geben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse in Scheiben schneiden. Die Thymianblättchen abzupfen, mit dem restliche Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Die Schafskäsescheiben in eine feuerfeste Form setzen, mit dem Thymianöl beträufeln und unter dem heißen Grill ca. 4 min. überbacken. Pinienkerne in einer Pfanne rösten.

Den Mangold auf Tellern anrichten, den Schafskäse darauf geben und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Dazu passt Baguette oder Fladenbrot.