



Steckrüben-Kartoffel-Gemüse

Zutaten:

1 Steckrübe
600 g Kartoffeln (fest kochend)
60 g Butter
30 g Mehl
600 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
½ Bund Schnittlauch
Meersalz
Pfeffer
Muskatnuss
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Steckrüben und Kartoffeln schälen und in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Butter schmelzen und mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und gut verrühren. Kartoffeln und Steckrüben zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 20 Min. garen. Dabei öfter umrühren. Schnittlauch zugeben und weitere 5 Min. kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen. Die Suppenteller mit etwas frischem Schnittlauch garnieren.

Lauch-Tomaten-Crepes

Zutaten:

100 g Hirse
100 ml Gemüsebrühe
150 ml Milch

für die Crepes:

100 g Mehl
250 ml Milch
4 Eier
50 ml flüssige Butter
Meersalz

für die Füllung:

ca. 3 Stangen Porree
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Glas Tomaten
1 EL Rapsöl
1 EL ital. Kräuter
Kräutersalz, Pfeffer
Rohrohrzucker
100 g Käse, grob geraspelt

Zubereitung

Hirse abspülen. Brühe und Milch aufkochen, Hirse zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. ausquellen lassen. Die Crepes-Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und etwas ausquellen lassen. Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Porree zugeben und unter Rühren 3-4 Min. garen. Tomaten und Hirse zugeben und vorsichtig unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräuter würzen. Nacheinander 4 Crepes backen. Die Gemüsefüllung auf die Crepes verteilen, aufrollen und in eine gefettete Auflaufform geben. Den Käse darauf verteilen und im Ofen bei 220 Grad kurz überbacken.



Feldsalat mit Paprika und Orange

Zutaten:

100 g Feldsalat
1 Orange
1 Schalotte oder kleine
Zwiebel
1 EL Himbeeressig
2 EL Walnussöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 kleine rote Paprikaschote

Zubereitung

Den Feldsalat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Orange schälen und die weiße Haut entfernen. Das Fruchtfleisch in Spalten zerteilen. Die Spalten nach Belieben häuten und in Stücke schneiden.

Die Schalotte abziehen und sehr fein schneiden. Den Himbeeressig mit Öl, Salz, Pfeffer und der Schalotte verrühren und mit dem Salat und der Orange vermischen. Den Salat auf Portionsteller setzen.

Die Paprikaschote waschen, putzen, in sehr feine Streifen schneiden und dekorativ über dem Salat verteilen.

Käse-Lauch-Suppe

Zutaten:

2-3 Stangen Lauch
600g Hackfleisch
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
300g Schmelzkäse
700ml Gemüsebrühe
1 Becher Creme Fraiche
1EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Porree in feine Ringe schneiden und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und erst das Hackfleisch und dann die Zwiebel und den Knoblauch anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Porree dazu geben und kurz mitschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Schmelzkäse, und Creme Fraiche dazu geben und kurz köcheln lassen. Nochmals abschmecken und mit Baguette servieren.