



Gemüsesuppe

Zutaten:

5 Kartoffeln
5 Möhren
2-3 Petersilienwurzeln
1-2 Stangen Porree
1 Paprika
1-2 Fenchel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100g TK Erbsen
3 EL Tomatenmark
1 Liter Wasser
0,5 l Gemüsebrühe
3 EL Butter
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Butter in einem großen Topf zerlassen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Dann 1/3 der Kartoffeln zugeben und mit dem Wasser aufgießen. 10 Min kochen lassen. Währenddessen das übrige frische Gemüse schälen, waschen und klein schneiden. Die weich gekochten Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer in der Suppe zerdrücken, damit die Suppe später eine schön sämige Konsistenz bekommt. Karotten, Sellerie, Lauch, Fenchel und die restlichen Kartoffeln dazugeben. Tomatenmark und Gemüsebrühe mit in den Topf geben und alles bei mittlerer Hitze 30 Min lang einköcheln. 10 Min vor Ende der Kochzeit die Paprika zugeben. 3-4 Min vor Ende der Kochzeit dann auch die TK Erbsen. Alles mit Salz und ggf. Pfeffer abschmecken. Die Suppe darf gerne noch 10 Min bei ausgeschaltetem Herd und geschlossenem Deckel ziehen. Dann auf Tellern verteilen und mit einem Stück frischem Baguette genießen.

Endiviensalat mit Steinchampignons und Granatapfel

Zutaten:

1 rote Zwiebel
300-400g Steinchampignons
1 Endiviensalat
3 EL Olivenöl
20 ml Balsamico
20g Honig
20g Senf mittelscharf
1 Granatapfel
150g Feta
1 Handvoll Walnüsse
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Endivien in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Pilze darin für circa 10 Minuten knusprig braten, dabei regelmäßig rühren. Salzen und pfeffern. Währenddessen aus dem restlichen Olivenöl, Balsamico, Honig und Senf das Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Endivien, Pilze, Granatapfelkerne, Feta und Walnüsse auf zwei Teller verteilen. Mit Dressing beträufeln und servieren.

Dazu passt geröstetes Brot mit Butter und Salz.



Rosenkohlsalat mit Äpfeln und kandierten Walnüssen

Zutaten:

2 EL Butter
2 EL Olivenöl
500g Rosenkohl
1 großer Apfel
1 TL Rosmarin getr.
Salz und Pfeffer
1 EL Butter
1 EL Zucker
1 EL brauner Zucker
30g Walnüsse

Zubereitung

Den Strunk der Rosenkohle etwas abschneiden und äußere Blätter entfernen. Röschen waschen und vierteln. Apfel entkernen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Rosmarin von den Stielen zupfen und fein hacken. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rosenkohl und Apfelscheiben dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin hinzufügen und ca. 8 Minuten andünsten. 2 Minuten abkühlen lassen. Walnüsse fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen. Zucker dazugeben und schmelzen. Walnüsse hinzufügen und unter stetigem Rühren zwei Minuten kandieren. Rosenkohlsalat anrichten und mit kandierten Walnüssen garnieren.

Spaghetti mit Wintergemüse

Zutaten:

1-2 Stangen Porree
3-4 Möhren
2 Petersilienwurzeln
3 Zehen Knoblauch
350g Spaghetti
4-5 EL Olivenöl
2 TL Thymian getrocknet
1 TL Cayenne-Pfeffer
1 TL schwarzer Pfeffer
2 TL Salz
3 EL Petersilie

Zubereitung

Nudelwasser aufsetzen. Porreestangen in etwa 6 cm lange Stücke teilen, halbieren und längs in etwa 3 mm breite Streifen schneiden. Möhren und Petersilienwurzel längs in Scheiben und anschließend in feine Julienne schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Das kochende Nudelwasser salzen und die Spaghetti nach Packungsanleitung al dente kochen. Währenddessen Olivenöl und Thymian in eine heiße Pfanne geben. Gemüse hinzufügen und für etwa 3–4 Minuten unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauchscheiben hinzufügen und 1 Minute mitdünsten. Mit Cayenne-, schwarzem Pfeffer und Salz würzen. Mit einem Schöpflöffel etwa 1–2 Kellen Nudelwasser mit in die Pfanne geben, den Herd auf niedrigste Stufe stellen und bis zum Servieren leicht köcheln lassen. Nudeln abgießen. Nudeln mit einer Gabel leicht eindrehen und auf einem Teller anrichten. Anschließend das Gemüse darauf geben. Petersilie hacken und die Pasta garnieren und sofort servieren.

Inspiziert von: eat this!