



## Cremige Kartoffelsuppe

### Zutaten:

300g Möhren  
300g Knollensellerie  
0,6 kg Kartoffeln, mehlig  
Ca. 1,2 l Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
2 EL Tamari Sojasauce  
1 Prise Muskat  
Salz und Pfeffer  
300g Porree  
200 ml Hafersahne  
1-2 EL Hefeflocken  
gehackte Petersilie

### Zubereitung

Die Möhren, Kartoffeln und den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Den Porree in Ringe schneiden und gründlich waschen. Einen Topf mit Erdnussöl auf mittlere Temperatur erhitzen und die Karotten- sowie Selleriewürfel 3 Min. dünsten. Dann die Kartoffelwürfel dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen. 1 Lorbeerblatt, 2 EL Tamari, 1 Prise Muskat sowie Salz und Pfeffer dazugeben und 10 Min. köcheln lassen. Dann den Porree in die Suppe geben und 5 - 7 Min. mitköcheln. Das Lorbeerblatt entfernen und die Hafersahne einrühren. Von der Suppe eine Kelle Gemüse und zwei Kellen Flüssigkeit in einen Mixer geben, fein pürieren und zurück in den Topf geben. Die Hefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffelsuppe mit Petersilie bestreut servieren.

## Kohlrabi-Risotto mit Pinienkernen

### Zutaten:

ca. 700 g Kohlrabi  
ca. 1,2l Gemüsebrühe  
1 gr. Zwiebel  
1 TL Olivenöl  
250g Risottoreis  
150 ml Weißwein  
2 EL Pinienkerne  
Petersilie  
Salz und Pfeffer  
2 TL Butter  
opt. Parmesan gerieben

### Zubereitung

Kohlrabi schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten garen, herausnehmen und die Brühe weiterhin warm halten. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer etwas größeren Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Reis darin glasig andünsten, anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Weißwein verkocht ist, nach und nach die Brühe hinzugeben, sodass der Reis immer leicht bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze 20 min. garen, dabei immer wieder umrühren. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kohlrabiwürfel unter den Reis heben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, Butter und Parmesan unterrühren. Mit Petersilie und Pinienkernen bestreut servieren.



## Wirsing-Süßkartoffel-Eintopf

### Zutaten:

3 EL Butter  
ca. 700-800 g Wirsing,  
ca. 500g Süßkartoffel  
1 l Gemüsebrühe  
Salz  
1 TL Zucker  
Schwarzkümmel  
Feta nach Belieben

### Zubereitung

Die Butter in einem tiefen Topf erhitzen. Wirsing zugeben und ca. drei Minuten mit einem Kochlöffel rühren – der Kohl sollte keine gebräunten Stellen bekommen. Dann die Süßkartoffeln zugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Deckel drauf und ca. 10 Minuten bei wenig Hitze köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln gar sind. Danach den Eintopf mit Salz, Zucker und Schwarzkümmel abschmecken und sofort mit Feta bestreut servieren.

## Vanillecreme mit karamellisierten Äpfeln

### Zutaten:

40g Ingwer kandiert  
90g Mehl  
30g brauner Zucker  
Salz  
40g Butter kalt  
  
1 Vanilleschote  
500 ml Milch  
100g Zucker  
4 Eigelb  
20g Speisestärke  
Zucker  
  
5 Boskoop Äpfel  
80g Zucker  
½ TL Zimt  
30g Butter

### Zubereitung

Für die Streusel den Ingwer im Blitzhacker fein hacken. Mehl, Zucker und 1 Prise Salz zugeben und kurz mischen. Butter nach und nach in Stücken zugeben und weitermischen, bis etwa erbsengroße Streusel entstehen. Streusel nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten in 15-20 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen. Für die Vanillecreme die Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. 400 ml Milch mit Zucker, Vanilleschote und -mark aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Vanilleschote aus der Milch entfernen. Eigelb mit Stärke und restlicher Milch verrühren, in die heiße Vanilmilch geben und unter ständigem Rühren 1 Minute kochen, bis die Creme anfängt Blasen zu werfen. Sofort durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Creme in vier flache Schälchen (12 cm Durchmesser) füllen, mit etwas Zucker bestreuen und beiseite stellen. Für die karamellisierten Äpfel die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. 20 g Zucker und Zimt mischen, über die Apfelviertel geben und gut mischen. Restlichen Zucker auf dem Boden einer großen Pfanne verteilen. Darauf nebeneinander die Apfelviertel verteilen. Mit Butterflöckchen belegen und mit Deckel 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dann offen weitere 10 Minuten garen bis der Zucker karamellisiert ist und keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Apfelviertel auf der lauwarmen Vanillecreme verteilen, mit Ingwerstreuseln bestreuen und sofort servieren.

Quelle: essen + trinken