



Cremige Pastinakensuppe

Zutaten:

ca. 600g Pastinake
ca. 600g Kartoffeln mehlig
1-2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
Salz, Pfeffer
1 Bd Petersilie glatt

Zubereitung

Pastinaken, Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einen heißen Topf geben und Pastinaken-, Kartoffel- und Zwiebelwürfel 2 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anschwitzen. Ab und zu umrühren. Mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze weich garen. Suppe in einen High-Speed-Blender oder Mixer geben und cremig pürieren. Zurück in den Topf gießen, Kokosmilch hinzugeben und 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken. Die Suppe in Schalen füllen und mit der Petersilie garniert servieren.

Quelle: Eat this

Vegetarischer Bratreis

Zutaten:

2-3 Spitzpaprika
1 Brokkoli
4 EL Sesamöl
1 rote Zwiebel gehackt
2 Knoblauchzehen gehackt
2 TL Kurkuma
400g Tofu
200g TK Erbsen
2 Handvoll Spinat
2 EL Tamari
500g gekochter Reis
Salz und Pfeffer

Opt. Sriracha-Soße,
Lauchzwiebeln

Zubereitung

Die Paprika entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Den Brokkoli waschen und in sehr kleine Röschen teilen, evtl. kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. In einer großen Pfanne das Sesamöl erhitzen und die roten Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Kurkuma sowie reichlich Salz und Pfeffer darin anbraten. Nach einigen Minuten den Tofu dazu geben und mitbraten. Alles gut vermischen und darauf achten, dass der Tofu überall mit Kurkuma bedeckt ist. Die Erbsen, Paprikawürfel, Brokkoli, Spinat, Tamari und Reis dazu geben und nochmals einige Minuten garen, bis alles gut angebraten ist. Mit Sriracha-Soße beträufelt servieren.

Inspiriert von „Deliciously Ella“



Linsen-Champignon-Topf

Zutaten:

Olivenöl

1 Zwiebel, fein gewürfelt

3 Knoblauchzehen,
fein gewürfelt

2 Möhren fein gewürfelt

opt. 2 Selleriestangen, fein
gewürfelt

200g Cherrytomaten, oder
Tomaten gehackt Dose

2 EL Apfelessig

200g grüne Linsen, getr.

1 Würfel Gemüsebrühe

ca. 300g Steinchampignons

3 EL Dijonsenf

5 EL (pflanzl.) Joghurt

opt. 2 Handvoll Babyspinat

Salz und Pfeffer

Zum Anrichten:

geh. Petersilie

Sauerteigbrot, Toast

Zubereitung

In einem großen Topf etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Möhren und den Sellerie und eine große Prise Salz hinzufügen und unter Rühren 5 bis 10 Minuten darin anbraten, bis sie weich sind. Die Cherrytomaten zusammen mit dem Apfelessig und den Linsen in die Pfanne geben und etwa 1 Minute garen. Den Brühwürfel in 600 ml kochendem Wasser auflösen, die Brühe in den Topf gießen und alles gut verrühren. Die Linsen bei geringer Hitze 25 bis 30 Minuten kochen, bis sie gar sind. Dabei regelmäßig den Wasserstand kontrollieren und bei Bedarf auffüllen. In einer großen Pfannen etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen, Thymian und eine Prise Salz dazu geben, dann die Pilze hinzufügen und 5 bis 10 Minuten darin anbraten, bis sie weich sind. Anschließend 2 EL Senf und 2 EL Joghurt unterrühren. Den Spinat zu den Linsen geben, zusammenfallen lassen, danach den restlichen Senf und den restlichen Joghurt unterrühren. Die Linsen auf Schalen verteilen, die Pilze darüber geben, mit Petersilie bestreuen und mit reichlich Pfeffer würzen. Zusammen mit dem Brot servieren.

Quelle: Deliciously Ella

Chicoree mit Ziegenkäse überbacken

Zutaten:

4-6 Chicoree

2 Orangen

2 EL Zucker

1 EL Butter

100 ml Orangensaft

320g cremiger Ziegenkäse

Salz und Pfeffer

2 Thymianzweige

Zubereitung

Chicorée halbieren und den Strunk so entfernen, dass der Chicorée noch zusammenhält. Orangen schälen und filetieren. Zucker in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren, dann Butter hinzugeben. Chicorée mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und mit Orangensaft ablöschen. Orangensaft einkochen lassen und den Ziegenkäse auf dem Chicorée verteilen. Orangenfilets mit in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die abgezupften Thymianblättchen dazugeben. Die Pfanne in den Backofen stellen und den Ziegenkäse bei 220 °C Grillfunktion oder Oberhitze für wenige Minuten gratinieren.

Zusammen mit leckerem, frischem Baguette genießen.