



Wurstsalat mit Rettich

Zutaten:

1 EL Kümmelsaat
ca. 500g Rettich
4 EL Zitronensaft
6 EL Weißweinessig
6 EL Traubenkernöl
1 EL Honig, flüssig
Salz, Pfeffer
3 Lorbeerblätter
400g Fleischwurst am Stück
8 Radieschen
Petersilie, Schnittlauch
120g mittelalter Appenzeller
1 Laugenbrezel
2 EL Butter

Zubereitung

Kümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und im Mörser fein mahlen. Rettich schälen, in dünne Scheiben hobeln. Zitronensaft, Essig, Öl und Honig mit 1/2 Tl Salz und der Hälfte des Kümmels verquirlen. Lorbeer mehrmals einschneiden, mit dem Rettich zum Dressing geben. Mit Pfeffer würzen und 15 Minuten ziehen lassen. Wurst häuten und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen putzen, in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden. Käse grob raspeln. Wurst, Radieschen und die Hälfte der Kräuter zum Rettich geben, weitere 10 Minuten ziehen lassen. Brezel in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Brezelwürfel darin rundum gold-gelb anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Käse unter den Salat heben, Lorbeer entfernen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Restliche Kräuter, Kümmel und Brezel-Croûtons darüber verteilen und sofort servieren.

Quelle: essen + trinken

Fenchel-Reis-Pfanne

Zutaten:

180g Vollkornreis
200g Räuchertofu
ca. 200-300g Fenchel
ca. 300g Tomaten
3 EL Cashewkerne
450 ml Wasser
100 ml Kokosmilch
3 EL Olivenöl
2 TL Tamari
1 TL Currypulver
¼ TL Chilipulver
½ Bund Koriander
½ Bund Petersilie
Salz

Zubereitung

Für die Fenchel-Reis-Pfanne den Reis mit 450 ml Wasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und abgedeckt ca. 40 Min. leicht köchelnd garen. Anschliessend leicht salzen. In der Zwischenzeit den Fenchel in kochendem Salzwasser bissfest garen und über einem Sieb abgiessen. Sobald der Reis gar ist, das Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Den Tofu darin von allen Seiten scharf anbraten und mit Tamari ablöschen. Dann den Reis und den Fenchel dazugeben, mit Curry und Chili bestäuben, gründlich vermengen und kurz anbraten. Anschliessend die Kokosmilch einrühren, die Tomatenstreifen unterheben, beides kurz darin erhitzen und das Ganze mit Salz abschmecken. Zum Schluss die Petersilie und den Koriander unterheben. Die Fenchel-Reis-Pfanne mit Cashewkernen bestreut servieren.



Rote-Bete-Suppe mit Kartoffeln

Zutaten:

ca. 500g Rote Bete
ca. 400g Kartoffeln
1 Stück Ingwer
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
1 Liter Gemüsebrühe
100 ml Schlagsahne
Salz und Pfeffer
Saure Sahne und Nüsse zum Servieren

Zubereitung

Die Rote Bete gegebenenfalls in kochendem Wasser ca. 30 min vorgaren und dann abgießen. Am besten Küchenhandschuhe anziehen, damit sich die Finger nicht so verfärben und die rote Bete schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Die Butter zusammen mit dem Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Rote Bete, Kartoffeln und Ingwer darin unter Rühren 1 Min. anschwitzen. Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitrösten. Den Gemüsegond oder die Brühe angießen und das Gemüse mit geschlossenem Deckel und bei mittlerer Hitze in 20-25 Min. weich kochen. Sobald das Gemüse weich ist, die Suppe mit dem Pürierstab schön fein cremig pürieren. Sahne unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rote-Bete-Suppe zum Servieren mit einem Klecks saurer Sahne und gemischten Nüssen anrichten.

Quelle: Madame Cuisine

Leckere Blumenkohl-Wings

Zutaten:

1 Blumenkohl
200 ml (Pflanzen-)milch
2 EL Olivenöl
75 ml Wasser
125g Kichererbsenmehl
1-2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1-2 TL Paprika edelsüß
100g Semmelbrösel
150-200 ml Barbecue-Sauce (selbst gemacht)

Zubereitung

Blumenkohl, putzen, in Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Aus Milch, Wasser, Kichererbsenmehl, Olivenöl, Knoblauch und den Gewürzen einen „Pfannkuchenteig“ rühren. Die Röschen nacheinander durch den Teig ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und auf der mittleren Schiene ca. 20 – 25 Minuten backen, eventuell nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, damit das Gemüse überall gleichmäßig knusprig wird. Das Blech aus dem Backofen nehmen, die Blumenkohlröschen mit der Barbecue-Sauce einpinseln und nochmals bei gleicher Temperatur ca. 15-20 Minuten backen. Am besten schmecken die „Chicken-Wings“ noch heiß, direkt aus dem Ofen kommend. Sie sind aber auch kalt - als kleiner Snack - sehr lecker.

Man kann sie pur genießen oder dazu einen leckeren Blattsalat und/oder einen Dip, z.B. aus Mayonnaise, Schmand und Zitronensaft, anbieten.