



Kürbissamtuppe mit Zimtcreme

Zutaten:

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
750 g Kürbisfleisch (gewürfelt)
2-3 cm Ingwerwurzel, gerieben
1/2 TL gem. Zimt
1 EL gem. Koriander
800 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch
100 ml Sahne
Meersalz, Pfeffer

Für die Zimtcreme:

75 ml Sahne
1 TL geriebene Orangenschale
etwas gem. Zimt

Zubereitung

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze goldgelb andünsten. Kürbis, Ingwer, Zimt und Koriander hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5-8 Min. unter Rühren braten, bis das Gemüse bräunt. Brühe, Milch und Sahne angießen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen, bis der Kürbis weich ist. Die Suppe im Mixer glatt pürieren, salzen und pfeffern. Für die Zimtcreme Sahne cremig aufschlagen und mit Orangenschale und Zimt abschmecken. Einen Löffel Zimtcreme auf jede Portion geben und die Suppe heiß servieren.

nach einer Idee aus: Vegetarische Küche, DK Verlag

Grünkohl – Auflauf mit Mettwurst

Zutaten:

600 g Grünkohl
3 Mettwurstchen / Landjäger
600 g Kartoffel(n)
1-2 Zwiebeln
Fett für die Pfanne
200 g Schmand
200 ml Schlagsahne
1 TL Brühe, gekörnte
100 g Reibekäse
Salz und Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Grünkohl waschen, putzen und kurz blanchieren. Mettwurstchen in nicht zu dicke Scheiben schneiden und mit klein geschnittenen Zwiebeln in der Pfanne anbraten. Grünkohl, Mettwurstchen und Zwiebeln in eine feuerfeste Form geben.

Kartoffeln schälen, waschen, grob raffeln (reiben) und auf dem Grünkohl und der Wurst-Zwiebel-Mischung verteilen. Auf diese Zutaten kommt die Mischung aus Schmand, Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, gekörnte Brühe (abschmecken). Den Käse aufstreuen und bei 200 Grad etwa 40 Min. in den Backofen geben.

Quelle: chefkoch.de



Fenchel-Rosenkohl-Gemüse aus der Pfanne

Zutaten:

600 g Rosenkohl
300 g Fenchel
4 EL Rapsöl
50 g Mandelblättchen
100 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zimt
1 Prise Muskat
1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Den Rosenkohl waschen, äußere Blätter lösen und die Röschen halbieren oder vierteln. Dabei darauf achten, dass die einzelnen Blätter jeweils noch am Strunk zusammenbleiben. Den Fenchel waschen, putzen, Strunk entfernen und in feinste Streifen hobeln. einen Teil des Öls in eine große heiße Pfanne geben und die Mandelblättchen darin kurz anbräunen und rausnehmen. Dann das restliche Öl in die Pfanne geben und den Rosenkohl mit dem Fenchel bei starker Hitze 1-2 Minuten scharf anbraten, dabei ab und zu umrühren. Dann soviel Brühe angießen, dass der Pfannenboden knapp bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel 5-7 Minuten garen. Anschließend offen, weitere 2-3 Minuten braten, sodass die Brühe komplett verdampft. Den bissfesten Rosenkohl mit Salz, Pfeffer, Zimt, Muskat und Zitrone abschmecken, die Mandelblättchen unterheben und servieren.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree und jede Art Fisch oder Fleisch

Quelle: eatsmarter.de

Pastinaken-Karotten-Kuchen

Zutaten:

400 g Blätterteig TK
500 g Möhren
400 g Pastinaken
Salz
4 Eier
300 g Magerquark
200 ml Schlagsahne
Pfeffer aus der Mühle
Muskat frisch gerieben
2 St. Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten

Zubereitung

Den Blätterteig auftauen lassen. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Möhren und Pastinaken schälen, in schmale Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Eier mit dem Quark und der Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Den Blätterteig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und eine gebutterte Tarteform damit auskleiden. Das Gemüse darauf verteilen, mit dem Eier Guss bedecken und für 30-40 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Herausnehmen, vorsichtig aus der Form lösen und mit Frühlingszwiebelringen bestreut und in Stücke geschnitten servieren.

Quelle: eatsmarter.de