



Rote-Bete-Birnen-Suppe

Zutaten:

2 EL Ghee (Butter o. Kokosöl)
1 große rote Zwiebel,
geschält und fein geschnitten
3 cm frischer Ingwer
fein geschnitten
Ca. 750g Rote Bete
1 mittelgroße Birne
2–3 EL Apfelessig
1–2 EL herber Honig
500 ml Gemüsebrühe
500 ml Apfelsaft
1 Dose Kokosmilch à 400 g
Saft von 1 Limette (optional)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden. Ghee/Butter in einem entsprechend großen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Ingwer darin andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Rote-Bete-Scheiben und Birnenstücke zugeben und mitdünsten. Nach mehrmaligem Umrühren mit Obstessig ablöschen. Den Honig unterrühren und mit Brühe und Apfelsaft aufgießen. Das Ganze anschließend auf mittlerer Flamme köcheln lassen, bis die Roten Beten weich sind. Dann den Topf vom Herd nehmen, die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und anschließend mit Kokosmilch aufgießen. Das Ganze noch mal auf kleiner Flamme erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Zum Schluss mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in Teller oder Schalen füllen.

Wirsing-Torte

Zutaten:

ca. 800 g Wirsing
100 ml Gemüsebrühe
1 P. fertigen Quiche-Teig
oder:
200 g Weizenvollkornmehl
1/2 TL Weinsteinbackpulver
150 g Magerquark
6 EL Rapsöl

1/2 Bd. Petersilie
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
Meersalz
3 Eier
300 ml Sahne
Pfeffer
Paprikapulver
Muskatnuss

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
Den Wirsing putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden.
Das Mehl und Backpulver zusammen mit dem Quark und dem Öl vermengen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Zwiebel fein würfeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten, Wirsingstreifen zugeben und ein wenig Gemüsebrühe angießen. Den Wirsing ca. 10 Minuten bissfest dünsten, mit Salz würzen und Flüssigkeit verdampfen lassen. Den Teig ausrollen und eine Springform damit auskleiden, im Backofen bei 180° C Umluft ca. 10 Minuten vorbacken.

Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Pfeffer, Salz, Paprika und Muskatnuss herzhaft würzen. Wirsing auf den vorgebackenen Teig geben und den Sahne-Eier-Guss darüber gießen. Im Backofen weitere 20-30 Minuten backen.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche



Chicorée-Carbonara

Zutaten:

100 g gek. Schinken
50 g Parmesan
2 Eigelb
150 g Crème fraîche
300 ml fettarme Milch
Meersalz, Pfeffer
400 g Vollkornspaghetti
1 rote Zwiebel
ca. 300 g Chicorée
1 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Schinken in Würfel schneiden. Den Käse reiben und mit Eigelb, Crème fraîche, Milch und Pfeffer verrühren. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chicorée putzen, den Keil herausschneiden und längs in Scheiben schneiden. Den Chicorée mit den Zwiebelwürfeln in Olivenöl andünsten. Die Spaghetti abgießen und ca. 2-3 EL Nudelwasser auffangen, mit den Nudeln zum Gemüse geben. Eier-Käse-Mischung und Schinkenwürfel untermischen und in der Pfanne kurz andicken lassen. Nicht kochen! Mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Brigitte 21/2004

Chicoree-Orangen-Salat

Zutaten:

Chicorée
1 Orange
1 kleine Zwiebel
3 EL Öl
2 EL Balsamico bianco
1 TL Agavensüße
1 TL Feigensenf
2 EL Joghurt
Salz, Pfeffer, ½ TL Brühe

Zubereitung

Chicorée in feine Streifen schneiden und Strunk entfernen. Die Orange in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln und mit den weiteren Zutaten ein Dressing herstellen und den Chicorée und das Obst dazugeben. Kräftig durchmischen. Darf auch etwas durchziehen.

Zucchini mit Linsen-Reis

Zutaten:

100 g Basmati Reis
100 g Champagne Linsen
ca. 500 g Zucchini
1-2 Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 ml Gemüsebrühe
100 g Creme fraiche
1 EL Olivenöl
50 g Schnittkäse
Salz
Pfeffer
Thymian getr.

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 45 Min

Reis und Linsen in 500 ml Gemüsebrühe garen und abgießen. Zucchini der Länge nach halbieren, das Innere herauslöffeln und klein schneiden. Tomaten halbieren, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, das kleingeschnittene Gemüse darin dünsten und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Gemüsemischung in eine gefettete Auflaufform geben. Creme fraiche unter die der Reis-Linsenmischung ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die ausgehöhlten Zucchinihälften füllen. Die gefüllten Zucchini auf das Gemüsebett setzen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und alles im Ofen bei 200°C ca. 20-25 Minuten überbacken.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche