



Möhren-Orangen-Suppe mit Ingwer

Zutaten

600g Möhren
2 Schalotten
30g Ingwer
3 EL Butter
Salz und Pfeffer
900ml Gemüsebrühe
Saft von 4 Orangen
4 EL Mandelblättchen
½ TL gem. Koriander
3-4 EL Sahne
5-6 Stängel Koriandergrün

Zubereitung

Möhren, Schalotten und Ingwer schälen und klein würfeln. 1 EL Butter im Topf zerlassen und die Schalotten darin goldgelb andünsten. Möhren und Ingwer dazugeben, salzen und pfeffern und kurz mit andünsten. Die Brühe und zwei Drittel des Orangensafts da zugießen, alles zugedeckt 30-35 Min. kochen lassen; gegen Ende den Rest des O-Safts unterrühren. Die restliche Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und die Mandelblättchen darin goldbraun anrösten und auf Küchenpapier abkühlen lassen. Den gemahlten Koriander und die Sahne zur Suppe geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Koriandergrün und gerösteten Mandelblättchen in vorgewärmten Tellern anrichten.

Quelle: natürlich genießen

Radicchio mit Feldsalat und Orangen

Zutaten:

400g Radicchio
100 g Feldsalat
4 St. Frühlingszwiebeln
2 St Bio-Orangen
100g Pinienkerne
4-5 EL Aceto Balsamico
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Basilikum frisch oder getr.

Zubereitung

Den Radicchio putzen, die Blätter auseinandernehmen, waschen und grob zerpflücken. In eine Schüssel geben. Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zum Radicchio geben. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Die Orange heiß waschen, trockenreiben, etwa 1/2 TL Orangenschale fein abreiben und für die Marinade in eine kleine Schüssel geben. Dann die Orange schälen, in Spalten teilen und diese quer in Scheibchen schneiden. Dabei die Kerne entfernen und den ausgetretenen Saft auffangen. Orangenstückchen und -saft sowie die Zwiebeln unter den Salat mischen. Für die Marinade Balsamico, Öl, 1/2 TL Salz, Pfeffer und Orangenschale verrühren und unter den Salat mengen. Die Basilikumblätter klein zupfen und zusammen mit den Pinienkernen untermischen. Den Salat final abschmecken und servieren.

Quelle: Kochbuch ROH vom GU Verlag



Grünkohlpfanne

Zutaten:

1kg Grünkohl
Salz
2 Zwiebeln
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
150g Schinkenwürfel
500g Nudeln
Pfeffer

Zubereitung

Grünkohlblätter von den Stielen streifen, gründlich waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Über einem Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen und anschließend fein hacken.

Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Knoblauch schälen und dazu pressen.

Die Schinkenwürfel und den gehackten Grünkohl dazugeben und mitdünsten. $\frac{1}{4}$ l Wasser dazugeben und alles zugedeckt ca. 20 Min. schmoren.

Inzwischen die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und zum Schluss mit in die Pfanne geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Quelle: Gesund essen – Säure-Basen Kochbuch

Rinderschmortopf mit Ofenkürbis

Zutaten

250 g Paprika rot
250 g Fleischtomate
4 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
50 g Zartbitterschokolade
3 Zitronen
3 EL Brat-Öl
600 g fein gewürfeltes Rindergoulasch
Salz/Pfeffer
2 Gewürznelken
 $\frac{1}{2}$ Zimtstange
1 Stück Ingwer (3 cm)
3 EL Honig
1 Hokkaido-Kürbis, 1 kg
4 – 6 Möhren
Einmalfilter f. d. Gewürze

Zubereitung

Ofen auf 250 °C vorheizen. Paprika waschen und auf dem Rost im Ofen (Mitte) ca. 20 Minuten rösten. Inzwischen Tomaten kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser übergießen, um die Haut abzuziehen. Tomaten würfeln, Kerne u.

Stielansatz entfernen. Zwiebel, Knoblauch schälen. Zwiebel vierteln. Schokolade in Stücke brechen. Schale der Zitrone abreiben und Saft auspressen. Paprika aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, häuten, entkernen und mit Tomate, Knoblauch, Zwiebeln, Schokolade und 3 EL Zitronensaft pürieren. Fleisch in etwas Öl ringsum anbraten, salzen/pfeffern. Gemüsepüree und 375 ml Wasser angießen. Nelken und Zimt in den Teefilter füllen und zugeben. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 50 Min. schmoren.

Währenddessen für den Kürbisübrigen Knoblauch schälen u. Pressen. Ingwer schälen, würfeln u. schalten, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kürbis waschen, putzen und in Spalten (4 x 1 cm) schneiden. Mit der Marinade mischen und im Ofen ca. 40 Minuten weich backen. Möhren putzen und in 5 cm lange Viertelstücke schneiden. Möhren zum Fleisch geben und alles noch weitere 15 Min. garen. Teebeutel entfernen. Schmortopf abschmecken und mit Ofenkürbis servieren.

Quelle: Gesund essen – Säure-Basen Kochbuch