



Asia-Steckrüben-Süßkartoffel-Eintopf

Zutaten

200 g Steckrübe
200 g Süßkartoffeln
50 g Pilze (z.B. Champignons)
1 Stange Porree
Ingwer frisch und etwa
walnussgroß
1 Chilischote (rot)
2 Sternanis*
1 TL Zucker
1 TL Curry
3 EL Limettensaft
2 TL Sesamöl
2 TL Sesam weiß und leicht
geröstet
1 kl. Bund frischen Basilikum
1 kl. Bund frischer Koriander
2 EL Pflanzenöl
1/2 L Gemüsefond
1/2 L Kokosmilch
Salz

Zubereitung

Süßkartoffeln und Steckrübe schälen und in Würfel (ca. 2cm groß) schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und das Weiße entfernen.
Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die bisher vorbereiteten Gemüse kurz andünsten. Das Gemüse soll keine Farbe annehmen. Curry mit rösten. Zucker einstreuen, leicht karamellisieren lassen. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. 15 Min. kochen lassen.
In der Zwischenzeit Porree putzen und in dünne Ringe schneiden. Pilze in Scheiben schneiden.
Porree und Shiitake nach 15 Minuten in die Suppe geben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Mit Sesamöl und Limettensaft abschmecken. Basilikum und Koriander waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und mit dem gerösteten Sesam über die Suppe geben.

Quelle: deli-berlin.com

Jägertopf mit Weißkohl, Champignons und Kartoffeln

Zutaten:

500 g kleine festk. Kartoffeln
500 g Weißkohl
200 g Champignons
2 EL Olivenöl
250 g Rinderhackfleisch
Salz
Pfeffer
Piment
½ TL getrockneter Majoran
2 Lorbeerblätter
1 l Fleischbrühe
½ Bund Petersilie (10 g)
2 EL Weinessig

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und halbieren oder in Spalten schneiden. Weißkohl putzen, Strunk ausschneiden und Blätter in ca. 2 cm große Quadrate schneiden. Pilze putzen und je nach Größe halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden. In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen. Pilze darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Im Topf übriges Öl erhitzen. Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze in 8 Minuten krümelig braten. Salzen und pfeffern. Weißkohl dazugeben, mit 1 Prise Piment würzen und 3–4 Min. braten. Kartoffeln, Majoran und Lorbeerblätter in den Topf geben, Brühe zugießen und alles etwa 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Pilze wieder zufügen und 3–5 Minuten weiterköcheln lassen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Lorbeer aus dem Eintopf nehmen und Essig unterrühren. Jägertopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.



Süßkartoffelpfanne mit Mozzarella

Zutaten:

500g Süßkartoffeln
5 EL Olivenöl
150g Schlangengurke
Salz
1 kl rote Paprikaschote
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Kürbiskerne
4 Stiele glatte Petersilie
1 Mozzarella-Kugel
3 EL Kürbiskernöl
3 EL Aceto Balsamico
Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Süßkartoffeln bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. auf beiden Seiten anbraten. Inzwischen Gurke, Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Stücke bzw. Scheiben schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl, Kürbiskernöl und Essig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verquirlen. Paprika, Gurke und Frühlingszwiebeln zu den Kartoffeln geben, kurz mit braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit Mozzarella anrichten und mit Vinaigrette beträufeln. Mit Kürbiskernen und Petersilie bestreuen und servieren.

Quelle: essen und trinken

Wurzel - Gelbe Bete-Carpaccio mit Nussbröseln

Zutaten

500 g Wurzelgemüse:
Gelbe Bete (rote Bete)
Möhren, Rettich, Pastinaken
½ Bio-Orange
½ Bio-Zitrone
Salz und Pfeffer
3 EL Rapsöl
1 Stück frischer Ingwer
1 EL Macadamianüsse
1 EL Sesamsamen
1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Zimtpulver
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Wurzelgemüse putzen und schälen, mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Orangen- und Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, jeweils die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronen- und Orangensaft mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rapsöl verrühren. Ingwer schälen, fein reiben oder hacken und unterrühren. Das Gemüse darin ca. 30 Min. ziehen lassen. Inzwischen Macadamianüsse und Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren hellbraun rösten, dann herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Nüsse und Sesamsamen im Blitzhacker grob zerkleinern und herausnehmen. Mit Kreuzkümmel, Zimtpulver und Zitronenschalen mischen und leicht salzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Das Carpaccio anrichten, mit der Gewürzmischung und den Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu schmeckt ein leckerer Kräuter-Dip oder Creme fraiche.

Quelle: kuechengoetter.de