



Schwarzwurzelsuppe mit gerösteten Austernpilzen & Kresse

Zutaten

1 Zwiebel
4 EL Rapsöl
400g Schwarzwurzel
100g Kartoffeln
100ml Weißwein
700ml Gemüsebrühe
1 Handvoll Austernpilze
200ml Kokosmilch
4 El Kresse

Zubereitung

Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einen heißen Topf geben, Zwiebeln bei mittlerer Hitze 4 Minuten unter häufigem Rühren anschwitzen.

Schwarzwurzel und Kartoffeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zu den Zwiebeln geben und weitere 4 Minuten braten.

Mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe aufgießen, bei hoher Hitze aufkochen und anschließend bei niedriger bis mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel 15 Minuten garen.

Austernpilze in dünne Streifen zupfen. Übriges Öl in eine heiße Pfanne geben, Pilze 10 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, ab und zu wenden.

Suppe mit Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Anschließend die Kokosmilch hinzufügen und nochmal kurz aufkochen.

Mit gerösteten Austernpilzen und Kresse garnieren und sofort servieren.

Quelle: eat-this.org

Bohnenstampf mit Chili-Wirsing

Zutaten

1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 ½ EL Olivenöl
¾ TL Kümmel
¾ TL Koriandersamen
800g gekochte weiße Bohnen
Bohnenwasser aufbewahren
1 TL Agavendicksaft

350g Wirsing
1 ½ El Olivenöl
½ - 1 TL Chiliflocken
1 EL Apfelessig

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, mit Olivenöl in einem Topf 1-2 Min bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kümmel und Koriandersamen mahlen, mit in den Topf geben und unter Rühren rösten.

Bohnen abgießen und das Wasser auffangen. Bohnen in den Topf geben, kurz durchrühren und das Bohnenwasser aufgießen bis die Bohnen leicht bedeckt sind. Mit geschl. Deckel ca. 10 Min köcheln lassen.

Für den Chili-Wirsing die gewaschenen Blätter abtrocknen und den festen Blattstiel entfernen. Das Blattgrün in mundgerechte Stücke zupfen.

Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, den Wirsing bei hoher Hitze 4-5 Minuten scharf anbraten und dabei häufig rühren, bis er gebräunt und zusammengefallen ist. Pfanne vom Herd nehmen, Chili unterrühren und mit Apfelessig ablöschen. Zurück auf den Herd stellen bei niedrigster Stufe.

Bohnen zu Mus stampfen, mit Agavendicksaft und Pfeffer abschmecken. Wirsing auf dem Bohnenmus anrichten.

Quelle: eat-this.org



Grünes Paprika-Pesto mit Pistazien

Zutaten

2 grüne Paprikaschoten
1 Zehe Knoblauch
40g Pistazienkerne ohne Salz
1 Bund Basilikum
½ Zitrone (Saft)
2 EL frisch ger. Parmesan
Ca. 50ml Olivenöl
Grobes Meersalz
Paprikapulver süß od. geräuchert

Zubereitung

Backofen auf Grillfunktion vorheizen.
Paprika halbieren, entkernen und mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen. Knoblauch mit Schale in Alufolie wickeln. Beides im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von oben rösten, bis die Paprika schwarz wird und die Haut Blasen wirft.
Ein sauberes Küchentuch nass machen und auswringen. Paprika aus dem Ofen nehmen und sofort mit dem Küchenhandtuch abdecken, vollständig abkühlen lassen.
Die Pistazienkerne grob hacken und in ein hohes Gefäß geben. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zu den Pistazien geben.
Dann die Haut mit einem kleinen Messer abziehen, Paprika in Stücke schneiden und ebenfalls zu den Pistazien geben.
Knoblauch pressen und dazu geben.
Parmesan, Zitronensaft dazu und mit dem Stabmixer cremig pürieren. Nach und nach das Olivenöl dazu geben und mit Salz und Paprika abschmecken.

Quelle: madamecuisine.de

Gebackene Avocado mit Ei

Zutaten

2 Avocado
4 Eier
1 EL Salz
1 Bund Petersilie

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
Die Avocado halbieren und die Steine entfernen. Je halbe Avocado ein aufgeschlagenes Ei in die Kuhle des Steines geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und für 15min im Backofen backen.
Zum Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Quelle: cooknsoul.de