



Kartoffel-Kohlrabisuppe mit Räucherlachs

Für ca. 4 Personen

Zutaten:

400g Kartoffel
ca. 2 Kohlrabi
1 Zwiebel
1 EL Öl
700 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
100g Räucherlachs
Kresse oder Kräuter
wie Petersilie oder Dill
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Die Kartoffel und die Kohlrabi schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel andünsten. Kohlrabi und Kartoffel hinzu geben und kurz mit dünsten. Die Brühe und die Sahne hinzu geben und das Gemüse bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln.

4 EL Gemüse aus der Suppe nehmen und beiseite stellen. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Gemüse wieder in die Suppe geben und Suppe auf Teller aufteilen. Den Lachs in Streifen schneiden und auf die angerichtete Suppe geben. Mit Kresse oder Kräutern garnieren.

Kohlrabi-Möhren-Pfanne mit Kräuterrahm

Zutaten:

3-4 Kohlrabi
ca. 500 g Möhren
30 g Butter
Rohrohrzucker
500 ml Gemüsebrühe
Kräutersalz
Pfeffer
1 EL Zitronensaft
1-2 EL Senf
150 g Crème fraîche
2 EL Kräuter (TK oder frisch)

Zubereitung

Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse zugeben, mit Rohrohrzucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 7-10 Minuten dünsten. Dann Kräutersalz, Pfeffer, Zitronensaft, Senf und Crème fraîche zugeben und abschmecken. Die Kräuter unterheben.

Selleriefritten Club Schellfisch

Zutaten:

1 Knollensellerie
1 kl. Stange Lauch
2 EL Öl
1 TL Honig
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft
1 EL Butter

Zubereitung

Sellerie in Pommes frites Form schneiden. In Öl anbraten, bis sie die leicht gebräunt sind und die Konsistenz von fertigen Pommes angenommen haben. Ein TL Honig, etwas Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzu geben. Dazu kommt etwas Zitronensaft. Zuletzt eine Stange Lauch fein schneiden und kurz mit dünsten. Mit Butter verfeinern.

Tipp: Lecker ist auch zum Schluss etwas Käse hinzu zu fügen wie Blauschimmelkäse oder Parmesan.



Sellerie-Kartoffel-Pürree

Zutaten:

300 g Kartoffeln (mehlig)
1 Knollensellerie
Meersalz
150 ml Milch
100 ml Sahne
3 EL Butter
4 EL geh. Haselnusskerne
2 TL getr. Thymian
Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln und Sellerie schälen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser 15-20 Min. garen. Milch, Sahne und 1 EL Butter erhitzen. Kartoffeln und Sellerie abgießen und im Topf bei ausgeschalteter Herdplatte ausdämpfen lassen. Restliche Butter erhitzen. Nüsse darin leicht bräunen, Thymian zugeben. Kartoffel-Sellerie-Mischung zerstampfen. Die heiße Milchmischung nach und nach mit einem Kochlöffel oder Schneebesen unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, etwas Thymian-Nuss-Butter unterziehen. Mit dem Rest beträufeln.

Chinakohlsalat mit Orangendressing

Zutaten:

1/2 Chinakohl
1 Orange
1/2 Zitrone
1/2 Zwiebel
1 EL Balsamico Essig
1 EL Olivenöl
1 EL Walnussöl
Kräutersalz
Pfeffer
Rohrohrzucker
Walnusskerne
Etwas Petersilie

Zubereitung

Den Chinakohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Orangen filetieren, den Orangensaft auffangen. Die Zitrone auspressen, die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel, Orangensaft, Zitronensaft, Balsamico, Olivenöl und Walnussöl in eine Schüssel geben und mit dem Zauberstab pürieren. Dann mit Kräutersalz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken. Den Salat mit Orangenfilets, Walnüssen und mit dem Orangendressing vermengen. Zum Schluss mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.