



Meerrettich-Gremolata-Suppe mit gegrillten Pilzen

Zutaten

200g Kartoffeln mehlig
250g Zwiebeln
1 Zitrone
1 Bd glatte Petersilie
50g Meerrettich frisch
600ml Rinderbrühe
200ml Buttermilch
300g Pilze
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und klein würfeln, Zitrone heiß waschen, abtrocknen und mit dem Sparschäler drei Streifen Haut abziehen, restliche Haut fein reiben, Petersilien- und Basilikumblätter grob hacken, Meerrettich schälen und fein reiben.

Zwiebeln, Brühe, Kartoffeln und Zitronenstreifen aufkochen, zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Danach fein pürieren. Abkühlen lassen. Nun Meerrettich, Buttermilch und Petersilie dazugeben und alles noch mal pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Pilze in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze in Olivenöl in der Pfanne rösten.

Suppe mit Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken und auf Teller verteilen, die Pilze mit etwas Zitronenabrieb und frischen Kräutern zur Suppe geben.

Diese Suppe wird kalt gegessen!

Quelle: brigitte.de

Die Meerrettich Reste können zu Sahnemeerrettich verarbeitet werden:

50g frischer Meerrettich, 50ml Sahne, ½ TL Salz, 1 TL Zucker, 3 EL Weißweinessig

Meerrettich reiben, zusammen mit Salz, Zucker, Weißweinessig und Sahne pürieren. In Glas abfüllen, innerhalb einer Woche verbrauchen oder einfrieren.

Quelle: herrgruenkocht.de

Spaghetti mit Spinat

Zutaten

600g Spinat
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
40g Parmesan
400g Spaghetti
2 EL Olivenöl
150g Frischkäse
Pfeffer, Salz, 2 Prisen Muskat gemahlen

Zubereitung

Spinat waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln, Knoblauch abziehen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat dazu geben und kurz mitdünsten. Wenn er zusammengefallen ist, Frischkäse einrühren. Spinatsauce mit Pfeffer, Muskatnuss und Salz abschmecken.

Spaghetti mit in die Pfanne geben und gut vermengen und ca. 5 Minuten erhitzen.

Quelle: eatbetter.de



Glasnudelsuppe

Zutaten

15g Ingwer
80g Champignons
1-2 Möhren
200g Chinakohl
2 Frühlingszwiebeln
3 EL Sojasauce
1 TL Rohrohrzucker
3 El Essig
100g Glasnudeln

1 TL Sesamöl
1 TL Sojasauce
½ TL Knoblauchpulver/-granulat

Zubereitung

Ingwer schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Möhren in feine Stifte schneiden. Chinakohlblätter in mundgerechte Stücke schneiden. Den hellen Teil der Frühlingszwiebeln in 1 cm große Stücke schneiden, das Grün in feine Ringe. Alle Zutaten für die Suppe bis auf das Frühlingszwiebelgrün und die feineren Chinakohlblätter in einen Topf geben, mit 1,2 Liter kochendem Wasser aufgießen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Glasnudeln und die feineren Chinakohlblätter hinzufügen und 5 Minuten weiterköcheln. Anschließend Ingwerscheiben entfernen. Währenddessen die Suppengewürze jeweils in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Suppe aufgießen, mit Frühlingszwiebelgrün garnieren und heiß servieren.

Quelle: eat-this.org

Knusprige Süßkartoffel-Pastinaken-Pommes

Zutaten

2 Süßkartoffeln
2 Pastinaken
4 El Olivenöl
4 EL Dinkelvollkornmehl
Pfeffer
Salz
Knoblauch(pulver/-granulat)
Edelsüßes Paprikapulver

Zubereitung

Süßkartoffeln und Pastinaken schälen und in etwa 0,5-1 cm Streifen schneiden. Anschließend die Süßkartoffelstreifen für etwa eine Stunde in eine Schüssel mit lauwarmen Wasser legen. Die Pastinaken werden erst in einem späteren Schritt wieder benötigt. Die Süßkartoffelstreifen durch ein Sieb abgießen. Einen Gefrierbeutel mit etwas Mehl befüllen. Anschließend die Streifen in den Beutel geben und verschließen. Durchkneten bis alle Streifen mit Mehl bedeckt sind. Die Streifen dann zurück in die Schüssel geben, Pastinakenstreifen hinzufügen. Alles gut würzen und vermengen. Alle Streifen auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech legen. 2-3 EL Olivenöl darüber verteilen. Bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 25. Min backen.

Quelle: kitchenstories.com