



Rettich mit Apfel, Birne und Walnüssen

Für ca. 4 Personen

Zutaten:

ca. 500 g schwarzer Rettich
1 Apfel
1 Birne
60 g Walnüsse
100 ml Sahne
3 EL Rapsöl
1-2 EL Aceto Balsamico
1 Prise Meersalz
1 EL Ahornsirup

Zubereitung

Rettich schälen und raspeln, Äpfel waschen und raspeln, Birnen in feine Stifte schneiden, Walnüsse fein hacken. Aus Sahne, Öl, Essig, Salz und Ahornsirup ein Dressing herstellen und süß-sauer abschmecken. Alle Zutaten mit dem Dressing vermengen und ca. 30 Min. durchziehen lassen.

Pastinaken Mullygatawny

Zutaten:

50 g wilder Reis
50 g Butter
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
ca. 600 g Pastinaken °
1/2 TL Kurkuma
2 TL Currypulver
1,5 l Gemüsebrühe
1 grüner Apfel
125 ml Kokosmilch
Koriander
Meersalz

Zubereitung

Den Wildreis in einem großen Topf mit 450 ml Wasser ca. 30-40 Minuten gar kochen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Pastinaken schälen und würfeln. Den Apfel schälen, vierteln, ¼ in Scheiben, den Rest in Stücke schneiden. In einem anderen Topf die Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch ca. 2-3 Minuten darin andünsten, die Pastinaken, Kurkuma und Curry dazugeben und unter Rühren andünsten, damit sich das ganze Gewürzaroma entfalten kann. Nach 2 Minuten die Apfelstücke und die Gemüsebrühe hinzufügen und alles ca. 40 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren, die Kokosmilch bis auf 4 EL zur Suppe geben und aufkochen lassen. Mit Koriander, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Wildreis und die Apfelscheiben dazugeben. Die Suppe in eine Terrine geben, die restliche Kokosmilch darüber gießen, mit Petersilie bestreut servieren.

Pastinaken-Kartoffel-Suppe mit Thymian

Zutaten:

3 Zwiebeln
ca. 600 g Pastinaken
400 g Kartoffeln (mehlig)
2 EL Rapsöl
1,2 l Gemüsebrühe
2 EL Honig
1 TL Thymianblätter (getr.)
200 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pastinaken und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Öl zerlassen, Pastinakenwürfel und Zwiebeln dazugeben und 1 Minute mit anschwitzen. Gemüsebrühe und 400 ml Wasser dazu gießen, aufkochen, die Hitze herunterschalten. Kartoffeln hineingeben und 30-35 Minuten bei milder Hitze kochen, bis das Gemüse sehr weich ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Honig und Thymian unterrühren. Suppe im Mixer pürieren, durch ein grobes Sieb in einen Topf geben. Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie fein hacken und vor dem Servieren über die Suppe streuen.



Spitzkohl-Kartoffel-Gratin mit Mandelkruste

Zutaten:

500 g Kartoffeln (fest kochend)
1 Spitzkohl
Meersalz
1 TL Kümmel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g gemahlene Mandeln
1 EL Petersilie, TK
75 g Crème fraîche
50 g frisch geriebener
Bergkäse, z.B. Greyerzer
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in der Schale 20 Minuten vorgaren. Inzwischen Spitzkohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser aufkochen, salzen und den Kohl ca. 5 Min. blanchieren, Kochwasser auffangen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und mit dem abgetropften Spitzkohl in eine flache feuerfeste Form schichten. Mit Salz und Kümmel bestreuen. Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Mandeln, Petersilie, Crème fraîche und dem Kochwasser verrühren. Käse unter die Sauce mischen und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Zutaten in der Form verteilen. Gratin im heißen Ofen (Umluft 180°) 30 Min. backen, bis er schön gebräunt ist.

Nach Bahlmann: Health Food, Verlag Gräfe und Unzer

Weißkohl-Curry-Suppe

Zutaten:

1/2 Weißkohl
2 Zwiebeln
50 ml Rapsöl
1 TL Ingwer, fein gehackt
2 Msp. Currypulver
Meersalz
1 l Gemüsebrühe
3 EL Butter
Kräutersalz
weißer Pfeffer
80 ml Weißwein (ersatzweise
300 ml naturtrüber Apfelsaft
abger. Schale einer Zitrone
1 Mango
Cayennepfeffer

Zubereitung

Für den Kohlsud eine Zwiebel sowie Strunk und Stiele des Weißkohls im Öl anschwitzen. Ingwer, Curry und Meersalz zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Ungefähr 45 Min. kochen und dabei auf 250 ml einreduzieren lassen. Durch ein Sieb abgießen. Für die Suppe die Weißkohlblätter und eine Zwiebel klein schneiden und in der Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Weißwein (ersatzweise Brühe) ablöschen. Den Apfelsaft zusammen mit dem Kohlsud und der Zitronenschale zugeben. So lange kochen bis der Kohl weich ist. Die Mango schälen, in Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Tipp: Wer es etwas „gehaltvoller“ mag, kann noch 100 ml Sahne zugeben.

nach: „Unser Kochbuch“ Biolek/Witzigmann, Mosaik Verlag