



Spaghetti an cremiger Pastinakensoße

Zutaten

60g Haselnusskerne
80g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Ca. 500-600g Pastinaken
80g getr. Tomaten in Öl
3EL Bratöl
350g Vollkornspaghetti
Salz
1 Bd. Petersilie
2 Zitronen
1 EL Apfeldicksaft
2 EL Weißweinessig
200g veg. Sahnealternative
Ca. 1 TL Paprikapulver geräuchert
Pfeffer

Zubereitung

Die Nüsse in einer großen, hohen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, kurz abkühlen lassen und dann grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pastinaken schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten leicht abtropfen lassen und 0,5 cm groß würfeln. Öl in derselben Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Pastinaken darin unter gelegentlichem Rühren ca. 8 min. bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Inzwischen die Nudeln al dente garen, in Sieb abgießen und dabei 150 ml Kochwasser auffangen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 4 TL Schale fein abreiben und zur Seite stellen. Tomaten zum Gemüse geben und ca. 2 min. mitbraten. Apfeldicksaft zugeben und unter Rühren karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen und einkochen. Sahnealternative und 100 ml Kochwasser angießen, kurz aufkochen und mit Schalenabrieb, Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzig abschmecken. Nudeln unterheben und ggf. nach und nach restliches Kochwasser zufügen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die gehackte Petersilie untermischen und in tiefe Teller portionieren.

Quelle: köstlich vegetarisch

Kohlrabicremesüppchen mit Radieschen-Topping

Zutaten

ca. 500g Kohlrabi
20g Butter
1 Lorbeerblatt
500 ml Gemüsebrühe
150 ml Milch
4 Radieschen
½ Bd Petersilie
75g Sahne
75g Schmand
Salz, Pfeffer
1-2 EL Zitronensaft
Muskatnuss frisch gerieben

Zubereitung

Kohlrabi putzen, dünn schälen und würfeln. Butter in einem Topf auslassen und Kohlrabi kurz darin andünsten. Das Lorbeerblatt zugeben und mit Brühe und Milch ablöschen. 1x aufkochen lassen und mit halb geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 15 min. garen. In der Zwischenzeit die Radieschen waschen, putzen und sehr fein würfeln. Petersilie fein hacken und mit den Radieschen mischen. Sahne und Schmand mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Das Lorbeerblatt aus dem Topf nehmen und die Suppe fein pürieren. Mit Salz, Muskat und Zitronensaft würzen und nochmals aufschäumen.

Die Suppe in Schalen geben, jeweils einen Klecks Schmand daraufsetzen und mit den Radieschen bestreut servieren.



Pak Choy mit Austernpilzen

Zutaten für die Sauce

200g Bambussprossen Glas
1 Pak Choy
200g Austernpilze
1 Chilischote
200g Sojasprossen
3 EL Tamari
2 EL Miso-Paste
1 EL Ahornsirup
1 EL Reissessig
¼ TL Sesamöl geröstet
Erdnussöl, hitzebeständig
50g Cashewkerne
Salz, Pfeffer

Beilage: Reis gekocht

Zubereitung

Die Bambussprossen der Länge nach in 3-mm-Streifen schneiden; die grünen Pak Choy-Blätter in 1,5 cm breite Streifen schneiden, den weissen Teil in dünne Spalten schneiden; die Austernpilze vierteln; die Chilischote halbieren, entkernen und in dünne Ringe schneiden; die Sojasprossen über einem Sieb spülen und abtropfen lassen. Einen Topf mit 1 Ltr. Wasser aufkochen, die Bambusstreifen hineingeben und 2 Min. sprudelnd kochen lassen; über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit für die Sauce einen Topf mit 250 ml Gemüsebrühe einmal aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Dann 3 EL Tamari, 2 EL Miso-Paste, 1 EL Ahornsirup, 1 EL Reissessig sowie ¼ TL Sesamöl einrühren und zur Seite stellen. Einen Wok mit etwas Erdnussöl auf mittlerer Stufe erhitzen; dabei den Wok leicht schwenken, damit sich das Öl gut verteilt. Die Pak Choy-Spalten 5 Min. unter Rühren braten, dann die abgetropften Bambusstreifen dazugeben und 4 Min. unter Rühren mitbraten. Anschließend die Chiliringe und 50 g Cashewkerne unter das Gemüse heben und unter Rühren 3 Min. mitbraten, dann die geviertelten Austernpilze unter Rühren 2 Min. mitbraten. Den Wokinhalt mit der vorbereiteten Sauce ablöschen, den Wok abdecken und auf kleinster Stufe 10 Min. garen. Dann die geschnittenen Pak Choy-Blätter sowie die abgetropften Sojasprossen unterheben und gut vermengen; mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Reis anrichten und servieren.
Quelle: Zentrum der Gesundheit

Frühlingshafter Kartoffelsalat

Zutaten

1,5 kg Kartoffeln, vorw. fest
1 Zwiebel
½ Bd. Petersilie
3 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
1 TL körniger Senf
5 EL Weißweinessig
Pfeffer, Salz
1 Bd. Radieschen
1/2 Salatgurke

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in ca. 20 min. gar kochen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen. Dann Pellen und in Scheiben schneiden.
1 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin 2-3 min. bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Gemüsebrühe angießen, Zucker, Senf und die Hälfte der geh. Petersilie einrühren. Vom Herd nehmen. Weißweinessig und übriges Olivenöl unterschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die heiße Mischung über die Kartoffelscheiben gießen und ca. 20 min. ziehen lassen. Radieschen und Gurke waschen, und in dünne Scheiben schneiden. Unter den Kartoffelsalat heben und mit Petersilie bestreut servieren.
Quelle: eatbetter.de