



Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer

Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer
(gerieben)
250ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
150ml Orangensaft
Salz, Pfeffer
Currypulver, Kurkuma
1 EL Kokosöl

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knobi würfeln und in heißen Öl in einem Topf glasig dünsten. Den Kürbis in der Zwischenzeit waschen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen und grob würfeln (nicht schälen!) und kurz mit den Zwiebeln und dem Knobi anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Topf schließen und den Kürbis ca. 15 Min. dünsten, bis er weich ist. Die Kokosmilch hinzufügen und das Ganze mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe aufkochen lassen, den geriebenen Ingwer und den Orangensaft hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Currypulver und dem Cayennepfeffer abschmecken. Die Suppe mit einem frischen Baguette und gerösteten Kürbiskernen servieren

Rote-Bete-Salat in Senfsauce

Zutaten:

5-8 Rote Bete
für die Sauce:
1 kl. Zwiebel
2 EL Joghurt
1 TL Honig o. Agavensüße
2 EL Öl
2 EL Balsam-Essig
1 TL Senf
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Rote Bete waschen, bürsten und je nach Größe 30-50 Minuten im Wasser kochen. Kurz abschrecken und die äußere Haut mit dem Messer abziehen. Etwas abkühlen lassen und in Scheiben hobeln. Zutaten für die Salatsauce verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Roter Bete verrühren. Etwas durchziehen lassen

Rote-Bete-Möhren Salat mit Apfel (ca. 3-4 Portionen)

Zutaten:

400g rote Bete
300g Möhren
1 säuerlicher Apfel
3EL Agaven- oder Apfelsüße
3 EL Weißweinessig
3 EL Walnussöl
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Hand voll gehackte
Nusskerne

Zubereitung

Rote Bete und Möhren schälen und sehr fein raspeln. Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und Apfelhälften fein raspeln. Rote Bete, Möhren und Apfel in eine Schüssel geben. Ahornsirup, Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl zufügen und unterrühren.

Walnuss-Vinaigrette und gehackte Nusskerne über den Salat geben, vorsichtig mischen. Vor dem Servieren 10 Minuten ziehen lassen.



Süßkartoffelpuffer mit Mangosoße

Zutaten:

ca. 600 g Süßkartoffeln
2 EL Weizenvollkornmehl
2-3 EL Haferflocken
2 Eier
Kräutersalz, Curry
1 getr. Chilischote
2 EL Rapsöl
1 reife Mango
(ersatzweise Mangosauce
von Allos)

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen, raffeln, mit Mehl, Haferflocken und Ei vermengen. Mit Salz, Curry und der feingehackten Chilischote würzen. In heißem Öl kleine Puffer ausbacken. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch pürieren. Zu den Süßkartoffelpuffern reichen.

Tipp: Süßkartoffeln niemals im Kühlschrank lagern, sondern bei Zimmertemperatur, trocken, vor Licht geschützt aufbewahren.

Wirsing-Risotto

Zutaten:

1 EL Butter
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
250 g Naturreis
650 ml Gemüsebrühe
1 Wirsing
2 EL Butter
150 ml Sahne
Kräutersalz
60 g Parmesan

Zubereitung

In einer großen Pfanne die Butter auslassen und die geschälte, gewürfelte Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben und einige Min. mitdünsten. Mit der Hälfte der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Sobald die Brühe vom Reis aufgenommen ist, nach und nach den Rest angießen, alles in allem ca. 50 Min. kochen. Vom Wirsing den Strunk herausschneiden, die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden und 6-8 Min. dämpfen. In die Reispfanne die Sahne rühren, Wirsing und Knoblauch unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und weitere 3 Min. köcheln lassen, bis die Sahne eingekocht ist. Den Parmesan unterrühren und sofort servieren.

Rolf Goetz, Vegetarisch kochen – rund ums Mittelmeer, Pala-Verlag