



Schwarzwurzelgemüse mit gerösteten Pinienkernen

Zutaten

500g Schwarzwurzel
3 EL Pinienkerne
1 Schalotte
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
½ TL Rauchsatz
½ TL schwarzer Pfeffer gem
2 EL Sojasauce
20g Petersilie
1 TL Speisestärke
1 Zitrone - ausgepresst

Zubereitung

Schwarzwurzel schälen (mit Handschuhen unter fließendem Wasser, dann bis zum Kochen in Essigwasser lagern), schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 8 Min blanchieren und gut abtropfen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl in 4 Minuten rösten, dabei häufig umrühren. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Schalotte fein würfeln, Öl in die Pfanne geben, Schwarzwurzeln und Schalotte bei mittlerer bis hoher Hitze 10 Min braten und dabei ab und zu umrühren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden, unter die Schwarzwurzel heben, mit Rauchsatz und Pfeffer würzen und mit Sojasauce ablöschen.

Petersilie fein hacken, 3 EL für die Deko beiseitestellen, den Rest und das Gemüse heben. Speisestärke in 150ml kaltes Wasser einrühren, in die Pfanne geben, kurz aufkochen und anschließend bei niedriger Hitze 2 Min ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft unterrühren. Mit den gerösteten Pinienkernen und der restlichen Petersilie toppen.

Quelle: eat-this.org

Chinakohlsalat mit Erdnuss-Dressing

Zutaten

½ Chinakohl (ca. 400g)
1 rote Paprikaschote
4 Frühlingszwiebeln
200g Möhren
1 Knoblauchzehe
25g Ingwer frisch
3 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup
5 EL Limettensaft
1 EL Erdnussbutter (cremig)
¼ TL Chili-Flocken
4 EL Öl
30g Erdnusskerne (gesalzen)

Zubereitung

Chinakohl vierteln, putzen und die Viertel in sehr dünne Streifen schneiden. Paprika putzen, in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und das helle Grün in dünne, schräge Ringe schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Alle Gemüse, bis auf etwas Frühlingszwiebelgrün, mischen. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Mit Sojasauce, Ahornsirup, Limettensaft und 4 EL Wasser in einem Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Erdnussbutter, Chiliflocken und Öl zugeben und nochmals kurz mixen. Dressing evtl. mit Salz nachwürzen. Dressing über das Gemüse geben, gut durchmischen und 20 Min. durchziehen lassen. Erdnüsse grob hacken. Salat evtl. nachwürzen, mit Erdnüssen und restlichem Frühlingszwiebelgrün bestreut servieren. Dazu passt gegrilltes Hähnchen vom Hof.

Quelle: essen-und-trinken.de.de



Sellerie-Porree-Suppe mit Croutons

Zutaten

500g Knollensellerie
1 Stange Porree
2 EL Olivenöl
700ml Gemüsebrühe
1 EL Estragon
100ml Schlagsahne
2 EL Creme fraiche
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer
Zitronensaft

Für die Croutons
2 Toastbrot Scheiben
2 EL Olivenöl
1 EL Butter
Salz

Zubereitung

Den Sellerie schälen und klein würfeln. Den Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Beides in heißem Öl etwa 2 Min anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Min leise köcheln lassen. Dann den Estragon, die Sahne und die Creme fraiche unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Croutons die Toastscheiben entrinden und in kleine Würfel schneiden. Das Öl und die Butter in eine nicht zu heiße Pfanne geben und etwa 4 Min langsam goldbraun braten. Leicht salzen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Suppe auf Teller verteilen und mit den Croutons bestreut servieren.

Quelle: eat-this.org

Knusprige Blumenkohl Wings mit Honig-Senf Dip

Zutaten

1 Blumenkohlkopf in Röschen
geteilt
250ml Sojamilch
2 EL Apfelessig
50g Mehl
1 EL Senf
3 EL Hefeflocken
60g Cornflakes zerbröselt
60g Paniermehl fein
½ TL Salz, ¼ TL schwarzer Pfeffer,
1 TL Knoblauchflocken, 1 TL
Zwiebelpulver, ½ TL mildes Chili-
Pulver, 1 TL Pfeffer, 1 TL Meersalz
Öl z. Bestreichen
Grobes Meersalz
Frische Petersilie

Dressing:

60g Senf, 80g Agavendicksaft, 50ml Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, ¼ TL Cayenne Pfeffer, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Sojamilch und Apfelessig in einem Gefäß verrühren und etw. 10-15 Min stehen lassen, soll gerinnen. Ofen auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Blumenkohl-Röschen in eine große Schüssel geben. Milch-Essiggemisch, Mehl, Senf, Hefeflocken, Salz und Pfeffer dazugeben, gut vermischen. Cornflakes, Paniermehl, Knoblauchflocken, Zwiebelpulver, Chilipulver, Pfeffer und Salz in einem tiefen Teller vermischen. Blumenkohlroschen zuerst in der Flüssigkeit wälzen, dann im „Mehlgemisch“ und auf dem Backblech verteilen.

Blumenkohl mit Öl bestreichen. Im Ofen 20 Min backen. Dann wenden und für weitere 20 bis 30 Min backen, bis die Wings goldbraun und knusprig sind, zwischendurch die Ofentür öffnen. Für den Dip alle Zutaten mit Pürierstab oder Mixer vermengen. Mit Petersilie und groben Meersalz bestreuen.

Quelle: byanjushka.com