



## Gebratene Gnocchi mit Balsamico Pilzen

### Zutaten

400g Gnocchi  
10g getrocknete Steinpilze  
400g gemischte Pilze  
2 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
1 EL Weizenmehl  
1 ½ EL Tomatenmark  
2 EL Balsamico Essig  
1 EL Agavensirup  
200ml Gemüsebrühe  
1 ½ Rosmarin getrocknet  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Salz

### Zubereitung

Für die Balsamico-Pilze die getrockneten Steinpilze in eine Schale geben, mit 100ml kochendem Wasser überbrühen und bis zur Verwendung einweichen.

Frische Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Die Schalotten fein würfeln. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Pilze und Schalotten ca. 5 Min kräftig anbraten. Den Knoblauch kurz mitdünsten, mit Mehl bestäuben, Tomatenmark einrühren und mit Balsamico Essig ablöschen, dann Agavensirup und Gemüsebrühe hinzufügen. Den Rosmarin hineingeben, ebenso die eingeweichten Steinpilze mitsamt Einweichwasser. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und 5-8 Min offen kochen lassen.

Inzwischen für die Gnocchi in einer zweiten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: eve-magazin.org

## Sauerkrautsuppe mit weißen Bohnen & Grünkohl

### Zutaten

Für die Suppe  
150g Räuchertofu  
½ Gemüsezwiebel  
1 Stange Stangensellerie  
1 Karotte  
250g Kartoffeln  
3 EL Rapsöl oder Butter  
1 EL Tomatenmark  
2 Lorbeerblätter  
1 l Gemüsebrühe  
50g Gerstengraupen  
1 TL Salz  
300g Sauerkraut  
300g gekochte Riesenbohnen  
Für den Grünkohl  
125g Grünkohl in mundgerechte Stücke gezupft,  
½ EL Rapsöl, 1 Prise Meersalz

### Zubereitung

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Gemüsezwiebel und Sellerie fein hacken. Karotte in grobe Stücke schneiden, Kartoffel würfeln. 1 EL Rapsöl in einen heißen Topf geben und die Tofuwürfel 8 Min bei mittlerer Hitze krossbraten. Ab und zu umrühren. Tofuwürfel herausnehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl in den Topf geben, Zwiebel und Sellerie bei mittlerer bis hoher Hitze 3 Min unter Rühren anschwitzen. Kartoffeln, Karotten, Tomatenmark und Lorbeerblätter dazugeben und weitere 4 Min anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und den Bodensatz lösen. Sauerkraut und Graupen dazugeben und mit Salz würzen. Aufkochen, Bohnen und Tofuwürfel dazugeben und anschließend bei niedriger bis mittlerer Hitze mit halb aufgelegtem Deckel 20 Min köcheln lassen.

Öl in eine heiße Pfanne geben, Grünkohl bei mittlerer bis hoher Hitze 10 Min knusprig braten. Ab und zu wenden, mit Meersalz würzen. Vor dem Servieren Lorbeer entfernen, Suppe mit Grünkohl garnieren.

Quelle: eat-this.org



## Hirschgulasch mit Pastinaken-Kartoffel-Stampf und karamellisiertem Wirsing

### Zutaten

800 g Hirschgulasch von der  
Westerwälder Damzucht  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Handvoll getrocknete Pilze  
1/4 l Rotwein  
2 Knoblauchzehen  
5 Wacholderbeeren  
2 Lorbeerblätter  
1 Esslöffel Ketchup  
1 Teelöffel Senf  
2 Pastinaken  
6 mittelgroße Kartoffeln  
2 Esslöffel Butter  
1/4 l Milch  
Muskatnuss  
8-9 Blätter Wirsing  
1 Esslöffel Zucker  
1/8 l Gemüsebrühe  
Pfeffer, Salz  
Öl

### Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch in nicht allzu große Würfel schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl von allen Seiten kräftig anbraten. Wenn das Fleisch Farbe bekommen hat, den Knoblauch und die Zwiebeln dazu geben und ebenfalls mit anschmoren.

Alles mit Rotwein ablöschen und kurz aufkochen. Dann soviel Wasser angießen, bis das Fleisch zu Hälfte bedeckt ist. Die Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen und mit Pilzen und Lorbeerblättern dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Gulasch zugedeckt schmoren lassen, bis er weich ist, dabei gelegentlich umrühren und gegebenenfalls etwas Wasser nachfüllen. Den Senf und Ketchup einrühren und alles nochmals abschmecken. Die Kartoffeln und Pastinaken schälen und in grobe Stücke schneiden, dann in Salzwasser weichkochen. Das Wasser abgießen, das Gemüse etwas abdampfen lassen und grob zerstampfen. Die Milch erhitzen und mit der Butter zum Gemüse geben, grob verrühren und mit Salz und Muskatnuss würzen.

Den Wirsing gründlich waschen und in dünne Streifen schneiden. Den Zucker karamellisieren lassen und den Wirsing hineingeben, wenn das Karamell goldgelb ist. Den Wirsing mehrmals darin wenden und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und bissfest garen. Alles zusammen anrichten.

Quelle: [lecker-bentos-und-mehr.blogspot.com](http://lecker-bentos-und-mehr.blogspot.com)

## Endiviensalat mit Orangen-Dressing

### Zutaten

300g Endiviensalat  
1 Bund Schnittlauch  
2 Orangen  
2 TL Zitronensaft  
300g Sahnejoghurt  
Salz  
Pfeffer  
2 Prisen Zucker

### Zubereitung

Endiviensalat putzen und den dicken Strunk entfernen. Die Blätter in kaltem Wasser waschen und trockenschleudern. In 1,5cm breite Streifen schneiden. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Orangen schälen, die weiße Haut vollständig entfernen. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft über einer Schüssel auffangen. 4-6 EL vom Orangensaft, Zitronensaft und Sahnejoghurt in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Salat, Orangenfilets und Schnittlauch untermischen.

Quelle: [essen-und-trinken.de](http://essen-und-trinken.de)