



Selleriesuppe

Zutaten

600g Knollensellerie
500g Kartoffeln
1 Apfel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1,2L Gemüsebrühe
½ Bd Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat
1 EL Apfelessig
75ml Sahne
4 Scheiben Vollkornbrot
1 EL Butter

Zubereitung

Sellerie und Kartoffeln schälen sowie in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Zwiebel sowie Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln 2-3 Minuten scharf anbraten, dann vorbereiteten Sellerie, Kartoffeln, Apfel sowie Knoblauch zufügen und kurz mitbraten. Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen, bis Kartoffeln und Sellerie weich sind. In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Vollkornbrotstücken übereinanderlegen und in gleichmäßige ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin ca. 5 Minuten goldbraun anrösten. Nach Ende der Garzeit Suppe von der heißen Herdplatte nehmen und mit einem Pürierstab fein pürieren, bis keine Stücke mehr zu erkennen sind. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch ein wenig Wasser zugefügt werden. Apfel-Sellerie-Suppe nochmals aufkochen und zuletzt mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Apfelessig und Sahne abschmecken sowie mit Petersilie bestreut servieren. Dazu die Brotroutons reichen.

Quelle: estbetter.de

Pastinaken-Curry-Suppe

Zutaten

800g Pastinaken
2 Zwiebel
1l Gemüsebrühe
250ml Sahne
2Tl Curry
2 TL Senf
1 TL Kurkuma
1 Prise Muskat
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Pastinaken schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. In einen Topf mit etwas Öl die Zwiebeln geben und anschwitzen, bis sie glasig werden. Dann die Pastinaken hinzufügen und für ein paar Minuten andüsten. Nun mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt köcheln lassen, bis die Pastinaken weich sind. Sahne und Gewürze hinzufügen und mit dem Pürierstab kräftig pürieren, bis die Suppe fein und cremig ist. Zum Schluss nochmal kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe ist schon fertig!

Quelle: toastenstein.com



Knusprige Blumenkohl Nuggets

Zutaten

300-350g Blumenkohl
2 mittlere Kartoffeln, mehlig
8 EL Mehl (ggf. 2 EL mehr)
1 Ei
Petersilie
1 Becher Crème Fraiche
Salz und Pfeffer

Zutaten Panade

100g Cornflakes
50g Paniermehl
1 Ei
100g Mehl

Zubereitung

Den Blumenkohl klein schneiden. Die Kartoffeln schälen, ebenfalls klein schneiden. Gemüse in wenig Bouillon weichkochen. Abkühlen und gut abtropfen lassen.

Zur Vorbereitung der Panade die Cornflakes in eine Schüssel geben und klein stampfen. Das Paniermehl dazugeben. In einen Suppenteller das Ei geben und gut verquirlen. Im dritten Teller das Mehl hineingeben. Nun das abgekühlte Gemüse klein zerstampfen und mit dem Mehl und Ei vermischen. Würzen, die klein geschnittene Petersilie daruntermischen. Es sollte ein fester, etwas klebriger Teig sein. Nun mit der Hand kleine Kugeln oder längliche Kroketten formen. Zum Panieren jedes Nugget zuerst im Mehl wenden, dann durchs Ei ziehen und zuletzt in der Cornflakespanade wenden. In einer Bratpfanne Öl heiß werden lassen und die Nuggets goldbraun anbraten. Dazu passt Crème Fraiche als Dip.

Quelle: missbroccoli.com

Grünkohl-Salat mit Süßkartoffel und Tahin

Zutaten

4 große Hände voll Grünkohl
2 kleine Süßkartoffeln, in Scheiben
1 TL Olivenöl
1 Avocado
1 kleine rote Zwiebel, gehackt
40g Kürbiskerne geröstet
Granatapfelkerne

Zutaten Dressing

4 EL gut gerührtes Tahin
2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
60ml kaltes Wasser
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Süßkartoffel-Scheiben darauf verteilen und 1 EL Olivenöl darüber träufeln. Die Süßkartoffel-Stücke darin wälzen, so dass sie gut mit dem Öl bedeckt sind und gleichmäßig in einer Schicht auslegen. Mit etwas Salz würzen und im Ofen rösten bis sie anfangen braun zu werden (ca. 20-25 Minuten).

Beim Grünkohl den Strunk entfernen, die Blätter klein schneiden. Die Blätter in eine Schüssel legen und etwas Olivenöl und eine Prise Salz darüber geben (optional auch noch einen Spritzer Zitronensaft). Mit den Fingern die Blätter massieren bis sie weich und etwas kleiner werden (ca. 2-5 Minuten). Dann zur Seite stellen. Die Kürbis-Kerne in einer trockenen Pfanne auf mittlerer Stufe rösten bis sie gut duften und anfangen zu springen. Dann zur Seite stellen. Die Dressing-Zutaten in einer kleinen Schüssel gut vermischen. Das Dressing über die Kohl-Blätter geben und gut vermischen, so dass sie gut bedeckt sind. Auf den Grünkohl die gerösteten Süßkartoffeln, die Avocado-Stücke, die roten Zwiebeln, die gerösteten Kürbis-Kerne und die Granatapfel-Kerne geben und servieren.

Quelle: ellerepublic.de