



Fasolakia Suppe (4 Portionen)

Zutaten

400g Buschbohnen
400g Kartoffel
3 Knoblauchzehen
1 große Zwiebel
240g geschälte Tomaten,
aus der Dose
400ml Wasser
8cl Portwein
5 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 Msp. Zimt
1 Msp. Rohrzucker
1 Msp. Paprika edelsüß
1 TL getr. Dill
15g frische, glatte Petersilie
Pfeffer
Meersalz
1 Lorbeerblatt
etw. Abrieb einer Orange

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in schöne Stücke schneiden, dann zur Seite stellen.
Die Buschbohnen verlesen und waschen und separat al dente kochen, dann ebenfalls beiseitestellen.
Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feinste Stücke hacken. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Zimt, Pfeffer, Paprikapulver und Rohrzucker dazugeben.
Danach das Tomatenmark kurz mit anbraten. Nun die gehackten Schältomaten hinzufügen. Mit heißem Wasser aufgießen und die Kartoffeln, das Lorbeerblatt, den Orangenabrieb und den getrockneten Dill hinzugeben.
Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nun den Portwein und die gehackten Stängel der Petersilie unterrühren. Mit Meersalz abschmecken, nach weiteren 5-10 Minuten vom Herd nehmen und das Lorbeerblatt entfernen.
Die gesäuberte und fein gehackte Glattpetersilie sowie die blanchierten Buschbohnen dazugeben.
In schönen Tellern anrichten und beispielsweise mit geröstetem Brot servieren.

Quelle: klaraslife.com

Cremige Zitronen Fenchel Pasta (2 Portionen)

Zutaten

1 Fenchelknolle
1 Knoblauchzehe, gehackt
250g Pasta
1 Zitrone
Salz & Pfeffer
2 EL Kapern
225ml Sahne

Zubereitung

Bringe das Wasser für die Pasta zum Kochen und salze es.
Wasche in der Zeit die Fenchelknolle und schneide Sie in dünne Streifen. Schäle die Knoblauchzehe und hacke Sie fein. Koch die Pasta al dente und bereite in der Zeit die Soße zu. Erhitze dazu etwas Olivenöl in einer Pfanne und gib Knoblauch und den Fenchel dazu.
Presse den Saft der Zitrone zum Gemüse. Brate alles zusammen an und lösche dann mit der veganen Sahne das Gemüse ab. Lasse die Soße aufkochen und stell dann die Temperatur herunter. Schmecke die Soße mit Salz, Pfeffer (und einem Esslöffel Hefeflocken) ab. Gib nun die Kapern dazu und rühre sie unter. Sollte die Soße zu fest sein, gib etwas Pastawasser dazu und verrühre es. So wird die Soße flüssiger und cremiger. Gib die fertige Pasta hinzu, vermische alle gut und serviere die Pasta warm.

Quelle: puenktchens-mama.de



Gazpacho mit Honigmelone (4 Portionen)

Zutaten

250g Weißbrot
100ml Weinessig
500g Tomaten
1 Peperoni, rot
1 Peperoni, grün
1 Chilischote
600g Honigmelone
2 TL Salz
3 EL Olivenöl
2 EL Butter

Zubereitung

Zuerst die Hälfte des Brotes entrinden und das weiche Innere grob zerkrümeln. Das Innere in eine Schüssel geben und mit dem Weinessig übergießen - ziehen lassen. Das restliche Weißbrot grob würfeln und beiseitestellen. Jetzt die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse zum Weißbrot in die Schüssel pressen. Die Tomaten in einen Topf geben und mit kochendem Wasser überbrühen. Danach die Haut abziehen, vierteln, entkernen und grob würfeln und zur Weißbrot-Essig-Mischung geben. Nun die Peperoni waschen, halbieren, und entkernen. Jeweils die eine Hälfte grob würfeln und in die Schüssel zum anderen Gemüse geben, die zweite Hälfte zuerst längs in dünne Streifen, dann quer in feine Würfel schneiden und getrennt beiseitestellen. Nun noch die Chilischote waschen, den Stielansatz abschneiden und die Schote längs halbieren. Mit einem spitzen Messer die Kerne entfernen und die Schote grob würfeln. Ebenfalls zum Gemüse in die Schüssel geben. Jetzt bereiten wir die Melone vor: zuerst halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauschaben und das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden. Die eine Hälfte in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Hälfte der Melonenwürfel in die Schüssel geben, die andere Hälfte beiseitestellen. Im Anschluss das Gemüse und das Weißbrot in der Schüssel mit dem Salz würzen und gut vermengen. 500 ml kaltes Wasser abmessen und zur Gemüse-Brot-Mischung geben - das ganze gut pürieren. Zum Schluss das Öl einrühren. Die Suppe kaltstellen. Während der Kühlzeit die Butter in einer Pfanne erhitzen und die restlichen Brotwürfel darin knusprig anbraten. Brotwürfel, die restlichen roten und grünen Peperoni Würfel und die Melonenwürfel in kleine Schälchen füllen und zu der Suppe reichen.

Quelle: gutekueche.ch

Wurstsalat mit Rettich (2 Portionen)

Zutaten

300g Fleischsalat
2 rote Zwiebeln, klein
150g Rettich weiß
4 EL Weißweinessig
1 TL Honig
3 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
1,5 EL Kapern
3 Stängel glatte Petersilie

Zubereitung

Die Fleischwurst aus der Pelle lösen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Rettich schälen, längs halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Essig, Honig und Öl mit einem Schneebesen verrühren und die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischwurst, Zwiebeln, Rettich und Kapern vorsichtig daruntermischen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Petersilie unter den Salat mischen und nochmals mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Quelle: brigitte.de