



Cremige Hühnersuppe mit Kokosmilch und Spinat (4 Portionen)

Zutaten

1 Suppenhuhn
100 g Schalotten
2 Möhren
1 kleine Knolle Ingwer
50 g Kurkumawurzel
200 g TK-Blattspinat
100 g Walnüsse
3 EL Olivenöl
1 EL Mehl
1 TL Kurkumapulver
400 ml Kokosmilch
1/2 Liter Hühnerbrühe
1 TL Sambal Oelek
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Suppenhuhn in so viel kaltem Salzwasser zum Kochen bringen, dass das Huhn gerade bedeckt ist (ca. 2,5 – 3 l). Evtl. entstandenen Schaum abschöpfen. Das Huhn am Ende der Garzeit vorsichtig herausnehmen und die Brühe anschließend durchsieben. Hühnerfleisch von den Knochen lösen, dann in kleine Würfel schneiden.

Schalotten und Möhren schälen und würfeln. Ingwer und Kurkumawurzel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Spinat in einem Sieb auftauen lassen, damit das Wasser abtropft.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten, Ingwer und Kurkumawurzel einige Minuten darin anschwitzen. Mit Mehl und Kurkumapulver abstäuben. Dann die Kokosmilch und die Hühnerbrühe dazugeben. Unter Rühren weitere 10 Minuten kochen. Spinat, Sambal Oelek und Zitronensaft einrühren, dann das Hühnerfleisch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe anrichten und mit den gerösteten Walnusskernen bestreut servieren.

Cremiges Risotto mit Wirsing und Trauben (4 Portionen)

Zutaten

1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
etwas Olivenöl
250 g Risottoreis
170 ml Weißwein
800 ml Gemüsefond, heiß
40 g Butter
40 g Kolumbus, gerieben
1/2 Kopf Wirsing
1 Schalotte
1 Handvoll Trauben
50 g Pinienkerne

Zubereitung

Eine Schalotte würfeln und in einem Topf in etwas Olivenöl anschwitzen. Die Knoblauchzehen hacken und kurz mit durchziehen. Den Reis dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein aufgießen und diesen einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne goldbraun anrösten. Nach und nach den heißen Gemüsefond dazugeben. Immer wieder einkochen lassen und ständig rühren.

Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Butter und den Gouda unterrühren. Den Wirsing und die zweite Schalotte in feine Streifen schneiden. Die Schalotte in etwas Olivenöl anbraten, den Wirsing dazugeben und in der Pfanne fertig garen.

Die Weintrauben halbieren, dazugeben und kurz erhitzen. Den Wirsing auf das Risotto geben, mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen – fertig



Blumenkohl mit Fenchel-Zwiebel-Sauce (4 Portionen)

Zutaten

1 Blumenkohl
1 Fenchelknolle
250 g Zwiebeln
4 getr. Tomaten
30 g Butter
1 EL Rapsöl
3 EL Petersilie
125 ml Sahne
Kräutersalz
Pfeffer
Rohrohrzucker
50 g ger. Käse

Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 6-8 Min bissfest garen.

Herausnehmen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Fenchel putzen und fein würfeln. Tomaten in feine Streifen schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen. Erst die Zwiebelwürfel glasig dünsten, dann Fenchel und Tomatenstreifen zugeben und alles zugedeckt ca. 10 Min. dünsten, dabei zwischendurch umrühren.

Petersilie in der Sahne pürieren, unter das Gemüse heben und alles herzhaft abschmecken. Die Blumenkohlscheiben in eine Auflaufform schichten, die Sauce darüber geben und mit Käse bestreut im Ofen bei 200°C (Gas Stufe 4) auf der mittleren Schiene 15-20 Min. überbacken.

Dazu schmecken Röstkartoffeln.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche

Birnenkuchen

Zutaten

180 g zimmerwarme Butter
100 g Honig
1 Prise Salz
Schale von einer Zitrone
380 g Vollkornweizenmehl
3 TL Weinstainpulver
6 EL Mineralwasser
650 g Birnen
50 g Butter

Zubereitung

Butter oder Margarine mit Honig, Salz und der abgeriebenen Zitronenschale mit einem Mixer schaumig rühren. Das Weizenvollkornmehl mit dem Weinstainpulver vermischen und mit dem Mineralwasser zu der Buttermischung geben. Alles gut verrühren. Der Teig sollte schwer reißend vom Löffel fallen. Die Birnen waschen, halbieren und entkernen, dann in dünne Scheiben schneiden.

Eine Springform einfetten und 1/3 des Teiges in die Springform füllen. Darauf die Hälfte der Birnen verteilen, dann kommt das zweite Drittel Teig, die andere Hälfte der Birnen und zum Abschluss das letzte Drittel Teig.

Die restliche Butter in Flöckchen auf den Teig geben und bei 200° C ca. 45 Min. backen.