



Kürbisuppe mit Ingwer und Kokos

Zutaten:

1 Hokaido-Kürbis
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
ca. 500ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
3 EL Öl
Salz, Pfeffer
1 Prise Cilli
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und klein schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Kürbiswürfel anschwitzen und den Knoblauch mit Ingwer hinzu geben. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und 15 Minuten köcheln. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Chili abschmecken. Nach Belieben mit Kürbiskernen oder Kürbiskernöl garniert servieren.

Kartoffelsalat mit Radieschen

Zutaten:

1 kg Kartoffeln festkochend
1 Bund Radieschen
1 EL Dill
Essbare Blüten z. B. Borretsch
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Senf mittelscharf
1 TL Ahornsirup
6 EL Rotweinessig
100 ml Gemüsebrühe
5 EL Rapsöl
1 EL Petersilie, TK

Zubereitung

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten bissfest garen. Anschließend kurz abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Radieschen in feine Scheiben schneiden, Dill hacken.

Für das Dressing Schalotten und Knoblauch fein würfeln und zusammen mit dem Senf, dem Essig, der Gemüsebrühe und dem Ahornsirup in einem Topf aufkochen und bei niedriger Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Öl vermischen.

Kartoffelstücke, Radieschen, Dill und Dressing vermengen und mit den essbaren Blüten garnieren.



Chinakohlsalat mit Äpfeln

Zutaten:

ca. 200 g Joghurt
40 ml Schmand
3 EL Apfelessig
Kräutersalz, Pfeffer
2 TL Agavendicksaft
1 TL Meerrettich
1/2 Beet Kresse
1/2 Chinakohl
2 Äpfel

Zubereitung

Die Salatsauce aus Joghurt und den angegebenen Zutaten bereiten. Den gewaschenen Chinakohl fein aufschneiden, die ungeschälten gewaschenen Äpfel klein würfeln. Alles gut mit der Salatsauce vermengen.

Schmeckt besonders gut, wenn man den Salat ca. 20 Minuten ziehen lässt.

Nach: H. Danner, Biologisch kochen und backen, Econ-Verlag

Chinesische Nudelsuppe

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 1cm)
1 getr. Chilischote
1 Zwiebel
1/2 Chinakohl
ca. 150 g Zucchini
1 EL Sesam- oder Rapsöl
750 ml Miso-Brühe
(ersatzweise Gemüsebrühe)
50 g Wok-Nudeln
100 g Erbsen TK
2 Eier
etwas Butter
1 EL Sojasauce

Zubereitung

Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken. Zwiebel vierteln und in feine Streifen schneiden. Chinakohl und Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Chili und Zwiebel darin andünsten. Chinakohl und Zucchini zugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe auffüllen und 3-4 Min. kochen lassen. Die Wok-Nudeln zugeben und weitere 3 Min. garen. In der letzten Minute die Erbsen zugeben. In der Zwischenzeit die Eier mit der Sojasauce verrühren. In einer Pfanne mit etwas Butter stocken lassen, in feine Streifen schneiden und als Einlage zur Suppe geben.

Zucchini-Pfannkuchen

Zutaten:

125 g Weizenvollkornmehl
60 ml Sahne
65 ml Milch
2 Eier
Kräutersalz
Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne
ca. 400 g Zucchini
1 EL Petersilie, TK
Kokosfett zum Backen

Zubereitung

Das Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben. Die Sahne, die Milch, die Eier und die Gewürze hinzufügen und alles gut verrühren, kurz ausquellen lassen. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen. Zucchini waschen, fein raspeln und zusammen mit Petersilie und Sonnenblumenkernen in den Eierkuchenteig geben. Aus dem Teig in heißem Kokosfett kleine Pfannkuchen goldbraun backen.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Was Kindern schmeckt, Essen und Genießen-Verlag