



Lauwarmer Endiviensalat mit Kartoffelwürfel

Zutaten:

½ Endiviensalat
1 säuerlicher Apfel
100ml Gemüsebrühe heiß
2EL Creme Fraiche
3EL Apfelessig
2TL Zucker
1TL Dijonsenf
3EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
1kl Zwiebel
500g Pellkartoffeln vom
Vortag
3EL Bratöl
1TL Paprikapulver süß

Zubereitung

Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen und in 0,5cm breite Streifen schneiden. Apfel waschen und würfeln. Brühe, Creme Fraiche, Essig, Zucker, Senf, Rapsöl, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel mischen. Zwiebel fein würfeln und unters Dressing rühren. Salat und Apfel unters Dressing mischen.

Die Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Kartoffel unter den Salat mischen und auf Wunsch mit Brot servieren.

Köstlich Vegetarisch 06/2017

Chinakohl mit kerniger Käsekruste

Zutaten:

1 Chinakohl
Meersalz
200 ml Sahne
150 g kernige Haferflocken
2 Knoblauchzehen, gehackt
150 g Käse, gerieben
Kräutersalz
Pfeffer
ca. 200 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Chinakohl halbieren, Strunk herausschneiden, die Kohlhälften in etwas kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Die Chinakohlhälften abtropfen lassen und mit der Schnittseite nach oben in eine gefettete Auflaufform legen.

Die Sahne kurz aufkochen. Die Haferflocken hinzufügen und ein paar Minuten ziehen lassen. Knoblauch zusammen mit dem Käse zur Sahne-Mischung geben. Die kernige Sahnesauce mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Chinakohlhälften verteilen. Die Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten gratinieren.



Kartoffelsuppe

Zutaten:

1 Karotte (groß)
1 Zwiebel
1 Stange Lauch (200 g)
750 Gramm Kartoffel vorw.
fest oder mehlig
1 Prise Majoran
30 Gramm Butter
750 Milliliter Gemüsebrühe
(kräftig)
Meersalz
Pfeffer (frisch gemahlen)
4 Grill und Siedewurstchen
100ml sahnede oder
Crème Fraîche

Zubereitung

Die Möhren und den Porree waschen und klein schneiden. Die Kartoffel schälen und würfeln. Zwiebel würfeln und in Butter anbraten. Gemüse und Kartoffeln dazu geben. Mit heißer Gemüsebrühe auffüllen. Den Eintopf aufkochen und etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt kochen lassen. Topf vom Herd nehmen und ca. die Hälfte mit einer Kelle aus dem Topf nehmen. Die verbleibende Suppe mit dem Pürierstab kurz pürieren. Dann den entnommenen Teil der Suppe zusammen mit der Sahne oder Crème Fraîche wieder hinzu geben. Die Würstchen klein schneiden und ebenfalls hinzu geben. Den Majoran unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Mangold-Kartoffel-Pfanne

Zutaten:

500 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
ca. 500-750 g Mangold
1-2 EL Butter
1/4 l Gemüsebrühe
Meersalz
Pfeffer
Muskatnuss
4 Eier

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mangold putzen, waschen, das Grün von den Stielen schneiden und hacken. Stiele in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne Butter erhitzen, die Zwiebelwürfel glasig andünsten und die Kartoffelwürfel dazugeben. Beides kurz anbraten bis es leicht gebräunt ist. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Min. zugedeckt garen. Mangoldstiele zugeben und weitere 10 Min. garen. Mangoldgrün untermischen und mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Gemüse vom Rand etwas in die Mitte schieben und die Eier in die entstehenden Lücken schlagen, bei geschlossenem Deckel stocken lassen. Wenn die Eier gestockt sind salzen und pfeffern. In der Pfanne servieren.

Rote Bete Schichtspeise

Zutaten:

ca. 300 g Rote Bete
250 g (Ziegen) Frischkäse
50 g Joghurt
2 EL Balsamico bianco
2-3 TL flüssiger Honig
Pfeffer
1 EL gehackte Walnüsse
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

(Kleines Abendessen! Dazu schmeckt ein Vollkornbrot. Auch fürs Silvester Büffet.)

Rote-Bete-Knollen in kochendem Salzwasser zugedeckt 15-20 Minuten garen. Den Frischkäse mit dem Joghurt, Balsamico-Essig, Honig und Pfeffer verrühren. Rote Bete abgießen, abschrecken und pellen. Mit dem Zitronensaft fein pürieren. In Gläser abwechselnd Frischkäsecreme und Rote-Bete-Püree füllen. Mit gehackten Walnüssen garnieren.

essen & trinken 10/05