

Gemüsesuppe mit Pistou

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 1 kleines Bund Basilikum
- 1 geh. EL Parmesan
- 1 mittelgroße Zwiebel (60 g)
- 4 EL Butter (80 g)
- 1 kleine Kartoffel (40 g)
- 1 kleine Karotte (50 g)
- 1 kleine weiße Rübe (50 g)
- 1 Stange Lauch (50 g)
- 1 kleine Fenchelknolle (40 g)
- 1 Tomate (50 g)
- 1 Stange Staudensellerie (40 g)
- 1 Bouquet garni (Sträußchen aus frischer Petersilie, Thymian und Lorbeerblatt)
- 600 ml Gemüsesud (Rezept s. unten)
- Salz, Pfeffer
- 50 g grüne Bohnen
- 1 kleine Zucchini (40 g Zucchini)

ZUBEREITUNG

Für das Pistou 1 Knoblauchzehe schälen und zusammen mit 3 EL Olivenöl, dem Basilikum und dem Parmesan in der Küchenmaschine fein mixen.

Alle Gemüse putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden, 1 Knoblauchzehe fein hacken.

Die Zwiebeln und den Knoblauch in 3 EL Olivenöl und der Butter glasig dünsten. Kartoffeln, Karotten, weiße Rüben, Lauch, Tomaten, Staudensellerie, Fenchel und das Bouquet garni zugeben, mit dem Gemüsesud aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles auf kleiner Flamme 20 Minuten sanft kochen lassen. Die Bohnen separat weich kochen. Erbsen ebenfalls getrennt davon in kochendem Wasser blanchieren und kurz vor dem Ende der Garzeit zusammen mit den Bohnen und den Zucchiniwürfeln zugeben. Das Bouquet garni entfernen, die Suppe nochmals mit Pfeffer und Salz abschmecken und das Pistou mit der Suppe vermischen.

(Hinweis: In Frankreich kocht man die Gemüsesorten zusammen, berücksichtigt aber die Garzeit. Spart Töpfe und Energie und hat kaum Einfluss auf die Sensorik.)

Gemüsesud

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 große Zwiebeln
- 2 große oder 4 kleine Schalotten
- 2 dicke Stangen Lauch (350 g)
- 2 Karotten
- 100 g Staudensellerie
- 1 große Fenchelknolle (250 g)
- 200 g Austernpilze
- 3 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1,5 l Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Stängel Petersilie mit Kraut
- 3 Nelken
- 1 EL Meersalz
- 15 weiße Pfefferkörner

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und Schalotten schälen. Den Lauch putzen und sorgfältig waschen. Karotten, Sellerie und Fenchel putzen und waschen. Alles in nicht zu kleine Stücke schneiden. Die Pilze putzen.

Zwiebel- und Schalottenwürfel in Olivenöl kurz anschwitzen. Lauch, Möhren, Staudensellerie, Fenchel, Pilze und die ungeschälten und angedrückten Knoblauchzehen zugeben. Den Topf mit dem Wasser auffüllen. Lorbeerblätter, Petersilienstängel (vorher mit Küchengarn zusammenbinden), Nelken sowie Meersalz zugeben und alles einmal kurz zum Aufkochen bringen. 20 Minuten leise kochen lassen.

Vom Herd nehmen, die Pfefferkörner zugeben und 20 Minuten ziehen lassen. Alles durch ein Sieb geben und dabei nur leicht anpressen.

P.S. Den Gemüsesud können Sie gut auf Vorrat herstellen und z. B. in Eiswürfelformen oder verschiedenen großen Plastikbehältern einfrieren, weil man dann den Sud in den unterschiedlichen Mengen, je nach Rezept, auftauen kann. Besser schmeckt es aber, wenn der Gemüsesud vor der Verwendung frisch zubereitet wird.

Schwarzwurzel-Cremesuppe mit Pistazien-Pesto

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Schwarzwurzeln
- 200 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1/4 l Milch
- 1 Lorbeerblatt
- 300 - 400 ml Gemüsebrühe
- 2-3 TL Zitronensaft
- Vanillesalz
- schwarzer Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- Cayennepfeffer
- 100 g Sahne

PISTAZIEN-PESTO

- 1/2 Bund Petersilie
- 3 Zweige Thymian
- 35 g grüne Pistazienkerne
- 1 Zitrone
- Meersalz
- grüner Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Olivenöl

VANILLESALZ

- 3-4 Bourbon-Vanilleschoten
- ca. 200 g grobes Salz aus der Mühle

ZUBEREITUNG SCHWARZWURZEL-CREMESUPPE

Die Milch mit 1/4 l Wasser im Suppentopf mischen. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen (Einweghandschuhe verwenden!), in Stücke schneiden und sofort in die Milch legen. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und mit dem Lorbeerblatt zu den Schwarzwurzeln geben. Die Flüssigkeit aufkochen und die Gemüse zugedeckt in etwa 25 Min. weich kochen. Das Lorbeerblatt entfernen und das Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren, dabei so viel Brühe zugeben, dass die Suppe cremig-leicht ist. Mit Zitronensaft, Vanillesalz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Die Sahne schlagen und unter die Suppe rühren. Die Suppe auf Suppenschalen verteilen und jede Portion mit etwas Pistazienpesto anrichten.

ZUBEREITUNG PISTAZIEN-PESTO

Petersilie und Thymian abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen bzw. abstreifen und fein hacken. Die Pistazien fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben und mit Kräutern und Pistazien mischen. Knapp 1/2 TL Meersalz und etwas Pfeffer zugeben. Zum Schluss das Olivenöl unterrühren.

ZUBEREITUNG VANILLESALZ

Die Vanilleschoten in 1/2 cm kurze Stückchen schneiden und auf einem Teller in der Sonne oder auf der Heizung etwa 2 Tage antrocknen lassen. In einer Salzmühle mit grobem Salz füllen. Das Aroma wird nach und nach immer stärker, so dass es oft genügt, nur etwas Salz nachzufüllen, wenn die Mühle halbleer ist. Einfach mit dem vorhandenen Vanillesalz mischen.

Chinakohlsalat mit Rotkraut

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1/2 Chinakohl
- 1-2 Handvoll geschnittenes Rotkraut
- 1 kleine Zwiebel
- etwas Öl zum Braten
- Dressing (Rezept s. unten)
- nach Wunsch zusätzlich: 2 Tassen Pilze
- Salz
- 2 Handvoll gemischte Samen und Nüsse, z. B. Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haselnüsse
- Petersilie oder Kresse zum Bestreuen

ZUTATEN DRESSING

- 4 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Balsamessig
- 1 Handvoll fein gehackte Zwiebel
- ½ TL Salz
- 1 gestr. TL Zucker

ZUBEREITUNG

Den Chinakohl längs teilen und in Streifen schneiden oder nur die Blätter verwenden und die dicken Blattrippen für warme Pfannengerichte aufheben.

Das Rotkraut in ganz feine Streifen schneiden und mit den Chinakohlstreifen mischen.

Nun noch die Zwiebel klein schneiden, in heißem Öl in einer Pfanne glasig-braun dünsten und dazugeben.

Das Dressing mit dem Salat vermengen.

Dazu passen noch perfekt geröstete Pilze, Samen und Nüsse. Einfach die Pilze blättrig schneiden und in der Pfanne in etwas heißem Öl braten. Erst zum Schluss Salz dazugeben (es entzieht sonst zu viel Wasser). Samen und Nüsse ohne Öl ebenfalls in einer Pfanne anrösten.

Als grünes Topping passt Petersilie oder Kresse.

Winterlicher Salat mit Datteln

ZUTATEN FÜR 4 GROSSE UND 2 KLEINE PORTIONEN

- 100 g Feldsalat (2 Hand voll)
- 1 kleine Fenchelknolle mit etwas frischem Grün
- 2 mittelgroße Chicorée
- 6 frische Datteln
- 1 rosa Grapefruit
- 1 Orange
- 3-4 EL gestiftelte Mandeln
- 1 kleine reife Avocado
- 1 unbehandelte Orange
- 1 unbehandelte Zitrone
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL grobkörniger Senf
- 2 EL Honig
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Feldsalat verlesen und mehrfach gründlich waschen, dann trockenschleudern. Den Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden, die Hälfte in dünne Scheiben schneiden und das Fenchelgrün fein hacken. Den Chicorée halbieren, den Strunk herausschneiden, die Blätter waschen und in 1 bis 2 cm große Streifen schneiden. Die Datteln entkernen und in kleine Würfel schneiden. Grapefruit und Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen. Die Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze anrösten.

Die Avocado halbieren, den Kern auslösen, das Fruchtfleisch stückchenweise herauslöfen.

Von der Orange und der Zitrone jeweils etwa 2 EL Schale abreiben (Zesten), dann die Früchte auspressen. Orangen- und Zitronenzesten mit dem Saft von 1 Orange und ½ Zitrone sowie dem beim Filetieren aufgefangenen Saft und dem Olivenöl, Essig, Senf, Honig, klein geschnittenen Schnittlauch sowie Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mischen. Den Salat vorsichtig mit der Vinaigrette mischen.

(Hinweis: Das Filetieren macht sehr viel Arbeit. Geht auch ohne, wenn das bittere Weiße entfernt wird.)

Roggen-Apfelkücherl mit glasiertem Wurzelgemüse und Meerrettich

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 160 g Roggen (ganzes Korn)
- 700 ml Wasser
- 2 säuerliche Apfel, z. B. Boskop (450 g)
- 4 EL Butter
- 300 g Zwiebeln
- 250 g Petersilienwurzel (wahlweise Knollensellerie)
- 300 g Karotten
- 1 EL Puderzucker
- 1 Zweig frischer Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 200 g Schmand oder Sauerrahm
- 1 EL frisch geriebener Meerrettich (oder aus dem Glas)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL fein gehackter Dill
- 100 g Quark, 20%
- 2 Eier (Größe M)
- 2 EL Weizenmehl Type 550 (25 g)
- 3 EL Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

Den Roggen in einem Topf etwa 2 Minuten ohne Fett rösten, dann 200 ml Wasser angießen. Das Wasser verkochen lassen. Danach erneut 200 ml Wasser aufgießen und weitgehend verkochen lassen. Noch einmal 200 ml Wasser zugeben, aufkochen und die Roggenkörner bei geringer Temperatur in etwa 45 Min. weich kochen. Den Vorgang 2 mal wiederholen und die Roggenkörner bei geringer Temperatur in etwa 45 Minuten weich kochen. Die Flüssigkeit sollte dabei vollständig verkocht sein.

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. 2 EL Butter erhitzen und die Apfelwürfel 5 Minuten weich dünsten. Zwiebeln, Petersilienwurzeln und Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. 2 EL Butter erhitzen, Puderzucker darin leicht karamellisieren lassen, Thymian, Lorbeerblatt und die in der Schale leicht angedrückten Knoblauchzehen kurz braten. Gemüse und Zwiebeln zugeben und etwa 2 Minuten bei geringer Temperatur glasieren. Die restlichen 100 ml Wasser aufgießen und abgedeckt etwas 35 Minuten weich schmoren. Wenn Flüssigkeit fehlt, Wasser nachgießen.

Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Den Schmand mit dem Meerrettich, Zitronensaft und Dill verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den abgekühlten Roggen mit den gedünsteten Apfelwürfeln, Quark, Eiern und Mehl zu einer homogenen Masse vermengen und mit Salz würzen. Roggenmasse mit einem Esslöffel abstechen, in eine Pfanne mit heißem Öl und Butter geben, etwas flach drücken, in Form bringen und von beiden Seiten 3 Minuten goldbraun braten. Die Roggenkücherl portionsweise auf dem geschmorten Wurzelgemüse auf Tellern anrichten und mit Meerrettichschmand servieren.

Buchweizenplätzchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 80 g Buchweizengrütze
- 300 ml Gemüsefond
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (120 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Pflanzenöl
- 150 g Quark, 20 %
- 2 Eier, mittlere Größe
- 1 EL gehackte Korianderblätter (Blätter von einem halben Bund)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 330 g eingelegte Rote-Bete-Kugeln (aus dem Glas, Nettogewicht 220 g)
- Rote-Bete-Saft aus dem Glas
- 1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1 Spritzer Limettensaft
- 2 EL Butter
- 1 Msp. gemahlener Koriander

ZUBEREITUNG

Die Buchweizengrütze in einem Topf ohne Fett kurz rösten und min. 100 ml Gemüsefond ablöschen. Flüssigkeit bei geringer Temperatur vollständig einkochen lassen. Den Vorgang 2-mal wiederholen. Sobald die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist, die trockene Buchweizenmasse in eine Schüssel umfüllen und 15 Minuten quellen lassen.

Die Frühlingszwiebeln von Wurzeln und grobem Grün befreien und in dünne Ringe schneiden. Eine geschälte Knoblauchzehe ebenfalls klein schneiden, 1 EL Pflanzenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch 2 Minuten unter ständigem Wenden braten und unter die Buchweizenmasse geben. Quark und Eier zugeben, mit grob gehackten Korianderblättern, Salz, Pfeffer, gemahlenem Koriander und etwas Muskatnuss würzen.

Die Rote Bete in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Saft aus dem Glas erhitzen. Für die Sauce den Ingwer und 1 Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden bzw. fein hacken. Die Kokosmilch erhitzen und bei geringer Temperatur etwa 5 Minuten sämig einkochen. Mit Ingwer, Limettensaft, fein gehacktem Knoblauch und Salz abschmecken.

Buchweizenmasse mit einem Esslöffel abstechen und in eine Pfanne mit 3 EL heißem Öl und 2 EL Butter von beiden Seiten 3 Minuten goldbraun braten. Die Plätzchen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Rote-Bete-Gemüse und der Kokossauce servieren.

Kürbis-Pie

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

Teig:

- 150 g Mehl
- 100 g Butter, in Stücke geschnitten
- 2 TL Zucker
- 4 EL Eiswasser
- zum Bepinseln: 1 Eigelb mit 1 EL Milch leicht verquirlt

Füllung:

- 2 Eier, leicht verquirlt
- 140 g feiner brauner Zucker
- 500 g Kürbis, gekocht, zerdrückt und abgekühlt
- 80 ml Sahne
- 1 EL süßer Sherry
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Muskatnuss, gemahlen
- 1/2 TL Ingwer, gemahlen

ZUBEREITUNG

Das Mehl in eine Schüssel sieben und Butter zufügen. Mit den Fingerspitzen in 2 Minuten zu einer krümeligen Mischung verreiben. Zucker einrühren. Dann fast die gesamte Flüssigkeit angießen und zu einem festen Teig verarbeiten; evtl. noch mehr Flüssigkeit dazugeben. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und 1 Minute zusammendrücken, bis die Oberfläche glatt ist.

Den Teig auf einer Lage Backpapier so groß ausrollen, dass er Boden und Rand einer Pieform von 23 cm Durchmesser bedeckt. Die Form mit dem Teig auskleiden, überschüssigen Teig abschneiden und den Rand kräuseln. Anschließend die Teigreste 2 mm dick ausrollen und mit einem scharfen Messer Blätter verschiedener Größen ausschneiden. Die Blattadern einritzen. Pieform und Blätter 20 Minuten kalt stellen.

Backpapier auf die Größe der Pieform zurechtschneiden. Dann auf den Boden der Form legen und mit trockenen Bohnen oder Reis belegen. 10 Minuten backen, aus dem Backofen nehmen und Bohnen und Papier entfernen. In weiteren 10 Minuten goldgelb backen. In der Zwischenzeit Teigblätter auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit der Eier-Milch-Mischung bepinseln und 10-15 Minuten im Backofen backen. Dann beiseite stellen und abkühlen lassen.

Für die Füllung: Backofen auf 180 °C vorheizen. Eier und Zucker mit dem Schneebesen in einer Schüssel verrühren. Kürbis, Sahne, Sherry und Gewürze zufügen und gründlich mischen. Die Mischung in die Teigform füllen, die Oberfläche mit dem Löffelrücken glätten und 40 Minuten backen. Falls der Teigrand beim Backen zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Den Pie auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und mit Teigblättern dekorieren. Nach Wunsch mit Sahne oder Eiscreme servieren.

Hinweis: Statt aus Teigresten können Sie die Blätter auch aus fertigem Blätterteig herstellen. Die Blätter ausschneiden, mit Eiweiß bepinseln und bei 180 Grad im Backofen 10-15 Minuten backen.

Versunkener Apfelkuchen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1-2 Karotten (200 g geschält und geraspelt)
- 150 g pflanzliche Margarine (Alsan)
- 100 ml Reismilch
- 200 g Agavendicksaft
- 170 g Buchweizenmehl
- 75 g Rosinen
- 125 g gemahlene Mandeln
- Saft von 1 Orange
- 2 TL Zimt
- 2 gestrichene TL Natron
- 4 Äpfel
- Saft von 1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Karotten, Margarine, Reismilch, Agavendicksaft, Buchweizenmehl, Rosinen, Mandeln, Orangensaft und 1 TL Zimt zu einem schaumigen Teig aufschlagen. Dabei etwa 5 Minuten auf hoher Stufe rühren. Dann das Natron dazugeben und ein weiteres Mal gut verrühren. Den Teig in die gefettete Form füllen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und im Zitronensaft wenden. Die Apfelviertel mit dem Messer tief einritzen und so eng wie möglich auf den Kuchenteig legen. Dann die Äpfel bis auf den Boden der Form hinunterdrücken. Den Kuchen im Ofen 1 Stunde backen.

Aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten auskühlen lassen und aus der Form nehmen. Mit Zimtpulver bestäuben und lauwarm servieren.

Schoko-Tahin-Kuchen

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM

Teig:

- 320 g Dinkelmehl (Type 630)
- 120 g Rohrohrzucker
- 140 g pflanzliche Margarine (Alsan)
- 250 ml Reisdink Natur
- 125 g weißes Tahin (Sesampaste)
- 1 Päckchen Backpulver
- 50 g Kakaopulver
- 30 ml Reisdink Natur

Glasur:

- 200 g Zartbitterkuvertüre (Rapunzel)
- 100 ml Sojamilch Vanille
- 1 EL weißes Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Wasser

ZUBEREITUNG

Teig:

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Mehl, Zucker, Margarine, 250 ml Reisdink, Tahin und Backpulver zu einem schaumigen Teig verquirlen. Die Hälfte davon in die gefettete Springform füllen. Die andere Hälfte mit dem Kakaopulver und restlichem Reisdink aufschlagen. Auf dem hellen Teig gleichmäßig verteilen und mit einer Gabel locker durch den Teig fahren, dabei von unten nach oben durchziehen, sodass eine schöne Marmorierung entsteht. Den Kuchen im Ofen 40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und den Springformring lösen. Etwas auskühlen lassen und den Kuchen mit einer Konditorplatte von dem Springformboden nehmen

Glasur:

Die Kuvertüre mit Sojamilch in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Das Tahin mit dem Wasser in einer separaten Schüssel zu einer dickflüssigen Sauce rühren.

Den ausgekühlten Kuchen mit der Glasur überziehen und einige Tupfen Tahin daraufgeben. Ist die Schokolade fest geworden, kann der Kuchen aufgeschnitten werden

Bratapfel-Smoothie

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 2 kleine Apfel (ca. 250 g)
- 20 g Butter
- 150 ml Apfelsaft
- 150 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 1 Msp. Zimtpulver
- 1 Msp. Ingwerpulver

ZUBEREITUNG

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Butter zerlassen, die Apfelstücke darin unter Rühren sehr weich braten. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Äpfel mit dem Apfelsaft mischen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Joghurt dazugeben und nochmals mixen. Den Smoothie in Gläser füllen. Mit Zimt- und Ingwerpulver bestreut servieren.