

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettichsahne

6 Zwiebel
3 EL Öl
1500 gr Rote Bete
1500 ml Gemüsebrühe
3 säuerliche Äpfel
Salz
Pfeffer
Kümmel
400 g saure Sahne
7 cm (geriebener) Meerrettich
1 Bund Dill

1. Die Rote Bete schälen und in kleine Würfelschnitten. Die Zwiebelschälen, grob würfeln und in 3 EL Öl anschwitzen. Die Gemüsebrühe zugeben und 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen.

2. Währenddessen den Apfel schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl in etwa 5 Minuten weich garen. Die fertige Rote-Bete-Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel abschmecken. Die saure Sahne mit dem geriebenen Meerrettich vermischen.

3. Die Suppe auf Teller verteilen. Auf jeden Teller einen Klecks Saure-Sahne-Meerrettich-Creme in die Mitte der Suppe geben. Die Apfelwürfel darüber streuen und mit Dill garniert servieren.



Weisskohl-Möhrensalat mit Orangen und Erdnüsse

3 kleiner Weisskohl	6 EL AcetoBalsamico-Essig
6 TL Salz	4 EL Olivenöl
6 Möhren	4 EL Senf
6 Orangen	1 EL Zimtpulver
2 Bund Frühlingszwiebeln	schwarzer Pfeffer
2 Bund Petersilie	2 Packungen Erdnüsse

1. Die äußeren Blätter des Weisskohls ablösen, den Kohlkopf in Viertel schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Nun den Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit dem Salz vermengen und 5 Minuten kräftig kneten.

2. Orangen schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt ist, dabei den Saft auffangen. Die Orangen in Scheiben schneiden.

Den Essig mit Senf, Zimt, etwas Pfeffer, Olivenöl und dem aufgefangenen Orangensaft verquirlen und über den Weisskohl geben, gut durchziehen lassen.

3. Möhren schälen, waschen und grob raspeln oder in feine Streifen schneiden. Petersilie zupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in kleine Röllchen schneiden. Einen Teil davon zur Seite stellen.

4. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Kohlsalat vermengen. Die Erdnüsse und Frühlingszwiebeln über den Salat streuen.



Süßes Kürbis-Trifle – 12 Gläser

1000 g Hokkaido-Kürbis
200 g Vollkornkekse
500 g Frischkäse
10 EL Ahornsirup
1 TL Zimt
6 Msp. Gemahlener Ingwer
250 g Schlagsahne
1 Tute Bourbon-Vanillezucker

1. Kürbis waschen, halbieren, putzen, faseriges Gewebe und Kerne entfernen und 2 cm groß würfeln. Mit wenig Wasser im geschlossenen Topf ca. 15 Min. gar kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Kartoffelstampfer fein zerdrücken und abkühlen lassen.

2. Inzwischen Kekse mit Händen mittelfein zerkrümeln (oder in einen Beutel geben und mit einem Nudelholz oder Flasche darüber rollen). Frischkäse mit Ahornsirup cremig rühren. Kürbispüree, Zimt und Ingwer zugeben und alles gut verrühren. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen.

3. Kurz vor dem Servieren (sonst saugen sich die Kekskrümel mit Feuchtigkeit voll!!!) Keksbrösel auf Gläser verteilen, dabei 6 TL zurückbehalten:

4. Kürbismasse auf Brösel schichten und mit Sahnehauben abschließen. Mit restlichen Keksbröseln bestreut servieren.



Pastinakensuppe mit Ingwer und Mandelsplittern

1 Esslöffel Olivenöl	1 TL Cayennepfeffer
3 Zwiebel	18 Pastinaken
6 Knoblauchzehen	2500 ml Gemüsebrühe
1 Stück Ingwer (ca. 8 cm)	500 ml Milch
1 Teelöffel Kardamom	3 Handvoll Mandelsplitter
1 Teelöffel Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

1. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Pastinaken schälen und in Stücke schneiden.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln 10 Minuten unter Rühren weich braten.

Knoblauch, Ingwer, Kardamom, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer dazugeben und 2 Minuten mitbraten.

3. Pastinaken zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und Pastinaken ca. 20 Minuten weich kochen.

4. Suppe mit einem Stabmixer pürieren, Milch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Mandelsplitter am besten in der Pfanne anrösten und die Suppe mit Mandelsplittern (und frischen Kräutern, falls zur Hand) servieren.



Wareniki - Gekochte Teigtaschen mit Krautfülle

Für den Nudelteig:

1250 g glattes Mehl

5 Eier

3 TL Salz

500 ml Kefir

Wasser

Teigroller

Küchentuch

Für die Füllung:

1 Kopf Weißkohl,

7 mittelgroße Zwiebeln

3 große Karotte

5 EL Soja Sauce

Salz, Pfeffer

Öl

Zucker

1. Ausdem Mehl, Eiern, Salz, Kefir und Wasser (beides langsam einrühren) einen Teig zubereiten. Den Teig kneten, bis er glatt ist und glänzt. Sollte der Teig zu feucht sein, etwas mehr Mehl zugeben. Dann 30-60 Min zugedeckt ruhen lassen.

2. Für die Krautfülle den halben Weißkohlkopf in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln häuten und eine fein hacken, die anderen Zwiebeln vierteln, in Streifen schneiden und zugedeckt beiseite stellen. Die Karotte schälen und grob raspeln.

3. Kraut, Karotten und gehackte Zwiebel mit dem Öl in einer Pfanne kurz anschwitzen, etwas zuckern und mit der Sojasauce aufgießen. Zugedeckt etwa 20-30 Min. dünsten bis das Kraut durch ist. Mit Pfeffer abschmecken und bei Bedarf noch etwas salzen. Das Kraut vom Herd nehmen und ordentlich auskühlen lassen.

4. Den Teig nach dem Ruhen zu einer Rolle von 3-4 cm Durchmesser formen und in 8mm dicke Scheiben schneiden. Flachdrücken und ca. 1-1,5 mm dick auf 8 cm Durchmesser ausrollen.

5. Die Füllung in der Mitte platzieren, zu einer Tasche zusammenklappen und an den Rändern gut zudrücken. Auf ein mit Mehl bestreutes Küchentuch legen, bis sie gekocht werden.

6. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Wareniki nun vorsichtig im Salzwasser einlegen, Temperatur reduzieren und leicht siedeln, bis sie nach oben gestiegen sind. Abtropfen lassen und noch heiß servieren.

Süße Gnocchi mit Orangenkompott

775 g mehlig Kartoffeln	2 TL Vanillepulver
180 g Honigmarzipan	200 g Mandeln, gemahlen
3 Eigelb,	300 g Mehl,
3 TL Honig	3 Prise Salz

1. Kartoffeln in etwa 20 Minuten weich kochen, schälen, mit einer Gabel zerdrücken und abkühlen lassen.
2. Marzipan mit Eigelb, Honig und Vanille glatt rühren. Mit Nüssen, Mehl, Salz und Kartoffeln zu einem glatten Teig kneten. Rolle formen. Diese in Scheiben schneiden. Mit der Gabel ein Muster andrücken.
3. Im kochenden Wasser 5–8 Min. ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Orangenkompott

10 Orangen
1 TL Vanillepulver
3 EL Speisestärke (glutenfrei)
750 ml Orangensaft
5 EL Zucker

1. Orangen schälen, mit einem Messer die Fruchtfleis zwischen den Trennwänden ausschneiden; in eine hitzebeständige Schüssel geben.
2. Die Stärke mit 2 EL Orangensaft glatt rühren. Restlichen Orangensaft mit Zucker und Vanillepulver aufkochen. Unter Rühren die Stärke zugeben. 30 Sekunden köcheln lassen.
3. Die heiße Flüssigkeit über die Orangenfilets gießen. Abkühlen lassen.



Sauerkrautgrauen mit Knusperbrot

1 Stange Lauch	2 TL Paprikapulver edelsüß
300 g Sauerkraut	2 TL Paprikapulver rosenscharf
250 g Perlgrauen	1,5 l Gemüsebrühe
4 EL Butter	50 ml Sahne
1 TL Kümmelsamen	1 Schälchen Kresse
1 TL Zucker	3 Scheiben Vollkorntoast
	Salz, Pfeffer

1. Lauch putzen, der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden. Äpfel vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Beides mit Kümmel und 2 EL Butter in einem großen Topf anschwitzen.

2. Beide Paprikasorten und den Zucker zufügen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen.

3. Dann das abgetropfte Sauerkraut untermischen, kurz anschwitzen und mit Brühe auffüllen. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen. Dann die Grauen zugeben und weitere 45 Minuten leicht köcheln lassen.

4. In der Zwischenzeit die Toastscheiben in Würfelchen schneiden. Die restliche Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Toastwürfel darin goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

5. Kurz vor dem Servieren die Sahne zu den Sauerkrautgrauen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf tiefen Tellern anrichten, Croutons dazu geben und mit etwas Kresse garnieren



Wintergemüsekuchen vom Blech

Hefeteig (Pizzateig) aus 500g Mehl (für 2 Bleche)

Gemüse nach Wahl: z.B.

1-2 Stangen Lauch oder 1/2 Kohlkopf

Rote Beete

Karotten

1-2 Becher Schmand

evtl. geriebenen Käse

1. Hefeteig zubereiten und gehen lassen
2. Lauch/Kohl klein schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Rote Beete und Karotten dünn hobeln.
3. In einer Schüssel das ganze Gemüse mit dem Schmand mischen (je nach gewünschter Flüssigkeit 1 oder 2 Becher). Mit Salz und Pfeffer (und evtl. Gewürzen z.B. Curry) abschmecken. Nach Wahl etwas schon Käse hinzufügen
4. Hefeteig auf zwei Bleche verteilen und dünn ausrollen.
5. Gemüse darauf geben und mit Käse bestreuen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180°-200°C ca. 20-30 min. backen.

Für die vegane Variante einfach Schmand durch Sojasahne o.ä. ersetzen , den Käse durch Hefeschmelz oder weglassen.

