

Möhrencremesuppe mit Brokkoli – eine pürierte Suppe mit Biss!

~ 1 Brokkoli, 500g Möhren, 200g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 8 EL Olivenöl, 850ml Gemüsebrühe, 150 ml Sahne, 80 g altbackenes Weißbrot, geriebene Muskatnuss, Salz & Pfeffer ~

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Brokkoli waschen, den Strunk schälen und grob würfeln, den Brokkoli in Röschen teilen. Möhren waschen, Kartoffeln und Zwiebel schälen und alles würfeln. 3 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren-, Kartoffel- und Brokkoli-Würfel mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne dazu gießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt aufkochen und ca. 25 Min. bei mittlerer Hitze garen. Die Brokkoliröschen auf einem Blech mit 3 EL Öl und Salz mischen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. rösten. Brot in dünne Scheiben schneiden. Mit 1 EL Öl beträufeln und in den letzten 5 Min. neben den Brokkoli auf das Blech geben. Das gegarte Gemüse mit dem Pürierstab sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Brokkoli und Brotcroutons anrichten und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Vegetarisches „Himmel und Erde“

---- „Himmel und Erde“ oder auch „Himmel un Äd“ ist ein Gericht aus Kartoffelpüree und Apfelmus bzw. Apfelstücken, welches in Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, im Elsass, in Baden-Württemberg, Sachsen, Bayern und natürlich im Rheinland verbreitet ist. „Himmel“ steht für die Äpfel an den Bäumen, die aus dem Himmel gepflückt werden und „Erde“ für die Kartoffeln, die in der Erde wachsen. Zusätzlich kommen üblicherweise noch Zwiebeln und Speck hinzu. Serviert wird das Ganze traditionell noch mit einer Blutwurst („Flönz“) oder Leberwurst. Wir haben Ihnen passend zur Fastenzeit eine vegetarische Alternative mit roter Bete zusammengestellt, guten Appetit! ----

~ 600g mehlig kochende Kartoffeln, 400g rote Bete, 400g Äpfel, 2 große Zwiebeln,

1 Ei, etwas Butter, etwas Paniermehl, etwas Bratöl, etwas Mehl, Muskat, Salz & Pfeffer ~

Kartoffeln schälen und grob würfeln, in kochendem Salzwasser ca. 20 Min. garen. Abgießen und etwas Butter hinzugeben. Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Eine Zwiebel schälen, fein würfeln und anbraten. Dann die Apfelwürfel dazugeben und auch mit anbraten. Beides zu den Kartoffeln geben und zu einem Püree verrühren. Eventuell etwas stampfen und bei Bedarf etwas warme Milch hinzugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die rote Bete waschen und ca. 30-40 Min. in kochendem Salzwasser garen. Dann schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei verquirlen. Die rote Bete-Scheiben im verquirlten Ei wälzen und dann im Paniermehl wenden. In etwas Bratöl in der Pfanne goldbraun von beiden Seiten braten. Die andere Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, in Mehl wenden und ebenfalls in der Pfanne braten. Das Kartoffel-Apfel-Püree mit den gebratenen rote Bete-Scheiben und Zwiebelringen servieren.

Auberginen-Brokkoli-Curry mit Erdnüssen

~ 250g Auberginen, 250g Brokkoli, 2-3 Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, etwas Ingwer, 2 EL Tomatenmark, 300ml Gemüsebrühe, 2 EL Öl, 2 EL Zitronensaft, 1 TL gemahlene Kreuzkümmel, ½ TL Kurkuma, ½ TL Chiliflocken, 2 EL Erdnussbutter, 2 EL Erdnüsse, Salz & Pfeffer ~

Die Erdnüsse in einer Pfanne (ohne Fett!) kurz anrösten, klein hacken und beiseitestellen. Auberginen und Tomaten waschen, grob würfeln, Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und mit den Chiliflocken in Öl andünsten. Tomatenmark zufügen und kurz mit dünsten. Auberginen, Brokkoli und Tomaten dazugeben und mit den Gewürzen kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Erdnussbutter dazugeben und alles zusammen bissfest garen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Das Curry mit den gerösteten Erdnüssen servieren. Schmeckt toll zu Basmatireis!

Rote Bete Salat – einfach und klassisch

~ 500g rote Bete, 150g Feta, 50g Nüsse, 5 EL Olivenöl, 3 EL Essig, 1 TL Senf, 2 TL Ahornsirup, Salz & Pfeffer ~

Die Nüsse und den Feta grob zerkleinern. Rote Bete schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf einen großen Teller geben. Für das Dressing Olivenöl, Essig, Senf und Ahornsirup verrühren und mit Salz würzen. Das Dressing über den Rote Bete Salat geben. Mit Feta und Nüssen garnieren und mit etwas Pfeffer bestreuen.

Rote Grapefruit aus Spanien – eine natürliche Kreuzung aus Orange und Pampelmuse

Die Grapefruit in der Mitte durchschneiden. Jede Hälfte in eine Nachtschale setzen. Das Fruchtfleisch mit einem Messer lösen und in kleine Schnitze teilen, – wenn nötig – mit etwas Zucker bestreuen und genießen.

Oder: Etwas Hirse kochen, sie sollte schön körnig sein. Das Fruchtfleisch der Grapefruit in kleine Würfel schneiden. Die Hirse mit Fruchtjoghurt verrühren, das Fruchtfleisch dazugeben und etwas geschlagene Sahne unterheben. Das schmeckt soooo gut! 😊