

Cremige Radieschensuppe

~ 1 Bund Radieschen, 150g mehligkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 600ml Gemüsebrühe, 100g Schmand, Muskatnuss, Salz & Pfeffer ~

Radieschenbunde waschen, das Grün und die Radieschen grob hacken. Kartoffeln waschen und würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Butter bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Kartoffelwürfel, gehackte Radieschen und Radieschengrün zugeben und 3 Min. mitdünsten. Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen lassen und dann zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. köcheln lassen. Anschließend Suppe fein pürieren und den Schmand einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und genießen. Nach Belieben mit übrigen Radieschenscheiben garnieren.

Mangoldgemüse mit Linsen – Beim Mangold werden immer Stiele und Blätter verwendet!

~ 500g Mangold, 400-500g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Saft von einer Zitrone, 150g Berglinsen, 1 l Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, gem. Koriander, etwas ger. Muskat, 1 EL Bratöl, Salz & Pfeffer ~

Linsen waschen, mit den Lorbeerblättern in der Gemüsebrühe aufkochen und 10 Min. garen. Währenddessen den Mangold waschen Stiele und Blatt trennen und beides separat in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Mangoldstiele, Kartoffeln und Zwiebel zu den Linsen geben und weitere 15 Min. köcheln. Mangoldgrün und Koriander anschließend untermischen, salzen und pfeffern. Das Bratöl erhitzen, den Knoblauch glasig dämpfen, mit Zitronensaft ablöschen und unter das Gemüse heben. Dazu passen schwäbische Spätzle oder einfach so als „Eintopf“.

Topinambur-Gemüse

~ 500g Topinambur, 2 Zwiebeln, 3 Möhren, 250g geräucherter Speck, 250 ml Gemüsebrühe, 125ml Sahne, 100g ger. Bergkäse, Salz & Pfeffer ~

Den Räucherspeck in Würfel schneiden und in einer schweren Pfanne auslassen. Die Zwiebeln schälen, grob hacken und im heißen Speckfett anschwitzen. Möhren und Topinambur waschen und in Scheiben schneiden (Topinambur kann gerne mit Schale verwendet werden). Zu den Zwiebeln und dem Speck geben und ebenfalls anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und 15 - 20 Min. köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den geriebenen Käse gleichmäßig über das Gericht streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C so lange überbacken, bis die gewünschte Bräunung erreicht ist. Heiß servieren, guten Appetit!

Topinambur Rohkost

~ 300g Topinambur, 2 Äpfel, 1 Orange, 2 EL Schmand, 1 EL Honig, Salz & Curry ~

Topinambur und Äpfel dünn schälen und grob raspeln, Orange auspressen, Orangensaft zu Topinambur und Apfel geben, Abrieb der Orange dazu geben, Schmand unterheben. Nach Wunsch mit Honig süßen und würzen.

Radieschen-Möhren-Salat

~ 2 Bund Radieschen, 4 Möhren, 5 EL Olivenöl, 3 EL Essig, 2 EL Petersilie, 2 EL Schmand, 1 Prise Salz ~

Radieschen und Möhren waschen und beides grob reiben. Aus Öl, Essig, Petersilie, Schmand und Salz ein Dressing mischen und über den Salat gießen. Gut mischen und ein paar Minuten ziehen lassen.

Orange mit Couscous – für ein feines Bauchgefühl

~ 1 Orange, 250ml Orangensaft, 150g Couscous, 2 getrocknete Feigen, 1 TL Sultaninen, 100g Sahne, Zimt, 2 TL Schokoraseln ~

Orange schälen, in Stücke schneiden. Feigen klein schneiden. Orangensaft erhitzen, Couscous dazugeben und 5 Min. zum Quellen beiseitestellen. Abkühlen lassen und Orangenstücke, Feigen und Sultaninen dazu geben. Sahne steif schlagen. Mit Zimt und gehackter Schokolade garniert servieren.

Salate und **Mangold** stammen aus eigenem Anbau von unserem Bioland-Hof.

Radieschen kommen von unserem lieben Kollegen Eberhard Landes aus Oedheim bei Heilbronn.

Möhren sind leider die letzten aus Deutschland.

Topinambur ist eine Wurzelknolle und gehört zu den Korbblütlern. Das ist dieselbe Gattung wie die Sonnenblume. Wer die Topinambur im Garten hat, erkennt sie an ihren rauen, spitzen Blättern und den schönen gelben Blüten. Pro Pflanze wachsen bis zu zehn Knollen. Roh schmeckt Topinambur leicht bitter, gekocht überwiegt eine süßliche Note. Topinambur kann mit oder ohne Schale gegessen werden. Ein wichtiger Inhaltsstoff ist Inulin, welcher die Knolle sehr gesund macht. Außerdem liefert sie viel Kalium, Magnesium und Kalzium. Besonders für Diabetiker, Diäten und für die Darmgesundheit geeignet.

PDie Topinambur kommen von unseren Kollegen aus der demeter Gärtnerei Großhöchberg.