



→ MÖHREN-APFEL-ROHKOSTSALAT MIT TAHIN-DRESSING

Zutaten: 500g Möhren, 300g Äpfel, 100g Navettrübchen, frischer Zitronensaft, 1EI. Tahin (Sesammus), 4EI. Joghurt natur, 1 Knoblauchzehe, Gourmet-Sprossen, Salz, Pfeffer

Vorbereitung: Möhren, Äpfel und Navettrübchen schälen, raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Für das Dressing Tahin mit Joghurt und Zitronensaft glatt rühren. Knoblauchzehe ins Dressing pressen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Tahin-Dressing über die geraspelte Rohkost geben und untermischen. Den fertigen Salat mit ein paar Gourmet-Sprossen garnieren.

→ FELDSALAT MIT ROTE BETE UND FETA

Zutaten: 8 kleine Rote Bete, 4EI. Olivenöl, Salz, 3EI. Balsamico, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 2EI. Dijonsenf, 200g Feta, zerkrümelt, 4EI. gehackte frische Minze, 150-200g Feldsalat

Zubereitung: Rote Bete ungeschält in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 25 Minuten kochen, bis sie sich leicht einstechen lässt. Abgießen und etwas abkühlen lassen, Haut abziehen und rote Bete in Scheiben schneiden. Olivenöl mit Salz, Balsamico, Pfeffer und Senf verrühren. Mit der Roten Bete mischen und Feta untermischen. Mit Feldsalat und Minze mischen und sofort servieren.

→ NAVETRÜBCHENEINTOPF

Zutaten (für 4 Pers.): 500g Hackfleisch, gemischt, 600g Navettrübchen, 3 mittelgroße Kartoffeln, 2 mittlere Möhren, 2 mittelgroße Zwiebeln, 2-3 Zehen Knoblauch, 1EI. Tomatenmark, 1,5l Hühner- oder Gemüsebrühe, 200g Frischkäse (Kräuter), 1 Lorbeerblatt, ½TI. Kümmel (ganz), 1TI. Majoran (getrocknet), 1EI. Paprika (edelsüß), ½TI. Paprika (rosenscharf), 1Pr. Muskatnuss (frisch gerieben). 1Pr. Zucker, Salz, Pfeffer (aus der Mühle), 2-3EI. Öl

Zubereitung: Das Gemüse schälen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch zerkleinern. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Wenn es anfängt, Farbe zu nehmen, die Zwiebeln hinzufügen und weiter braten, bis das Hackfleisch fast braun ist. Jetzt den Knoblauch, das Tomatenmark, die Kartoffeln und die Möhren zugeben, kurz mitschwitzen und mit der Hühnerbrühe ablöschen. Lorbeerblatt, Kümmel, Majoran und Muskatnuss zugeben, aufkochen lassen und etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Jetzt die Mairübchen zugeben und in weiteren 10min. bissfest garen (dann sollten auch die Möhren und Kartoffeln weich sein). Das Paprikapulver, den Zucker und den Schmelzkäse zufügen und unter mehrmaligem Umrühren auflösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf mit Petersilie bestreut servieren.

→ MANGOLD-TOMATEN-GEMÜSE

Zutaten (für 4 Pers.): 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1EI. Kokosöl, 700g Mangold, 500g Strauchtomaten, 1EI. Zitronensaft, etwas geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Dressing: 150g Soja-Cuisine, etwas gemahlener Kreuzkümmel (Kumin)

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch würfeln. Beides in Kokosöl andünsten. Mangold in kleine Stücke schneiden, Tomaten vom Stielansatz befreien und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Mangold und Tomaten zusammen mit dem Zitronensaft zu den Zwiebeln und dem Knoblauch

geben, alles zusammen zehn Minuten schmoren, bis der Mangold bissfest ist. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt mit Kreuzkümmel verrühren. Gemüse auf Teller geben und jeweils mit einem Klecks Joghurdressing servieren.

→ MANGOLD-KOKOS-SUPPE

Zutaten (für 4 Pers.): 100g Zwiebeln, 30g Butter, 100ml Schlagsahne, 1TI. Kurkuma, 700ml Gemüsebrühe, 600g Mangold, 1 Chilischote, 200ml Kokosmilch

Zubereitung: Mangold waschen und putzen. Stiele klein würfeln, die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln würfeln, Chilischote fein würfeln. Zwiebeln, Chili und Mangoldstiele in Butter oder Margarine bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, 20min. kochen. Nach 10min. die Mangoldblätter und Sahne dazugeben. Zum Schluss die Kokosmilch einrühren. Suppe mit Cayennepfeffer, Kurkuma und Salz würzen.

→ SPECKNUDELN MIT GEKOCHTEM FELDSALAT

Zutaten (für 4 Pers.): 400g dünne Nudeln, 100g geräucherter Speck, 250g Feldsalat, 2EI. Crème Fraîche, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Nudeln in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit den Speck in der Pfanne anbraten. Feldsalat und Crème fraîche hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10min kochen lassen. Die Nudeln mit der Specksoße vermischen und servieren.

→ MARINIERTER FENCHEL MIT OLIVEN UND FETA

Zutaten: 4 Fenchelknollen, etwas Salz, 1TI. Gekörnte Brühe, 1 Tasse Wasser, 4EI. Kräuteresig, 8EI. Olivenöl, Pfeffer, 6EI. Oliven, 120g Feta

Zubereitung: 4 große Fenchelknollen waschen, abputzen und längs halbieren (Fenchelgrün abschneiden zur späteren Verwendung). Fenchel mit Meersalz, 1TI. Gemüsebrühe (Klare Suppe) und wenig Wasser 10min. bei milder Hitze dünsten. Gegarten Fenchel in eine flache Schale legen und etwas abkühlen lassen. Ca. 6EI. Garflüssigkeit mit dem Kräuteresig, Olivenöl und etwas Pfeffer verrühren und über die Fenchelknollen gießen. Diese 30-60min. zugedeckt marinieren. 6EI. schwarze Oliven halbieren und den Feta-Käse fein würfeln. Das Fenchelgrün fein hacken. Oliven und Fetakäse über den marinierten Fenchel streuen, mit Fenchelgrün garnieren und servieren. Als Beilage eignet sich Baguette oder Gemüseciabatta.

→ AVOCADO-CREME-SUPPE - SOPA DE AGUACATE

Zutaten (für 4 Pers.): 3 reife Avocados, 1/8l Sahne, 750ml Brühe, Salz, Pfeffer, Chilies

Zubereitung: Die Avocados schälen und zusammen mit der Sahne pürieren. Die Brühe zum Kochen bringen, vom Herd nehmen, und das Avocado-Püree einrühren. Die Suppe dann mit Salz, Pfeffer und evt. den gehackten Chilies abschmecken. Sollte die Suppe nicht cremig genug sein, kann man noch eine zusätzliche Avocado nehmen. Je mehr und je reifere Avocados, desto cremiger die Suppe. Man kann die Suppe mit 2EI. Sherry oder 2EI. Limettensaft verfeinern und mit Maisfladen-Streifen oder mit Schnittlauch und saurer Sahne garnieren.