



→ SCHWARZWURZELSUPPE

Zutaten (für 4 Pers.): 750g Schwarzwurzeln, 800ml Gemüsebrühe, 200g Sahne, 3EI. kalte Butter, Salz, Cayennepfeffer, Muskatnuss, Petersilie oder Schnittlauch für die Deko

Zubereitung: Die Scharzwurzeln mit Handschuhen unter fließendem Wasser abbürsten, schälen, in etwa 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Gemüsebrühe aufkochen und etwa 2min. sieden lassen (nicht kochen!). Etwa ein Viertel der Schwarzwurzeln beiseite stellen, den Rest mit der Sahne aufgießen und mit der Butter pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken und mit Kräutern und den beiseite gestellten Scheiben garnieren.

→ AUBERGINENTÜRMCHEN

VORSPEISE

Zutaten (für 4 Pers.): 300g Mozzarella, 4 Tomaten, 300g Auberginen, 3EI. Olivenöl, Basilikum, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Auberginen waschen, den Stielansatz entfernen und in 1cm dünne Scheiben schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen. 2EI. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten darin anbraten. Dann die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Nun auf eine Auberginenscheibe eine Tomatenscheibe legen und dann eine Mozzarellascheibe sowie ein Basilikumblatt. Das Ganze wiederholen. Dabei die Tomaten immer mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamico-Essig und Öl beträufeln. Die Türmchen dann in eine gefettete Auflaufform setzen und diese ca. 15min überbacken. Mit Basilikumblättern dekorieren und gleich servieren. Dazu passt Ciabatta oder Focaccia

→ SCHWARZWURZELN MIT HIRSEKRUSTE

Zutaten (für 4 Pers.): 2-3EI. Essig, 1,5 kg Schwarzwurzeln, Salz, 100g Hirse, 300ml Gemüsebrühe, 1/2Bd. glatte Petersilie, 4EI. Sahne, 1TI. getrockneter Thymian, 50g Bergkäse oder Greyzer, frisch gerieben, 3EI. Sonnenblumenkerne, Pfeffer, 2EI. Butter

Zubereitung: In einer Schale Wasser und Essig mischen. Schwarzwurzeln unter fließend kaltem Wasser schälen – am besten mit Haushaltshandschuhen. Stangen sofort nach dem Schälen ins Essigwasser geben. Reichlich Salzwasser aufkochen. Schwarzwurzeln darin in 10-12min. bissfest kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Hirsekruste die Hirse in der Brühe 10min. kochen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Ofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, klein hacken. Hirse, Sahne, Petersilie, Thymian, Käse und Sonnenblumenkerne mischen, salzen und pfeffern. Eine ofenfeste Form buttern und die gut abgetropften Schwarzwurzeln hineinlegen. Hirsemischung darauf verteilen. Restliche Butter in Flöckchen darüber geben. Schwarzwurzeln im heißen Ofen (Mitte) 20-25min. backen.

→ ZITRONENMANGOLD MIT PINIENKERNEN

Zutaten (für 4 Pers.): 1kg Mangold, Salz, 1 große Zitrone, 1TI. Fenchelsamen, 3EI. Pinienkerne, 4EI. Olivenöl, Chilipulver

Zubereitung: Den Mangold waschen und abtropfen lassen. Die Blätter von den Stielen schneiden und grob hacken, die Stiele in etwa 1cm breite Streifen schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, eine Hälfte auspressen. Die Fenchelsamen in einem Topf leicht anrösten, dann im Mörser andrücken. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten und auf einem Teller beiseite stellen. Die Mangoldstiele im kochenden Wasser bei starker Hitze zugedeckt 2min. vorgaren, dann die Blätter dazu geben und in 1-2min. zusammenfallen lassen. Alles abgießen und gut abtropfen lassen, dann mit Zitronenschale, 1EI. Zitronensaft, den Fenchelsamen und dem Öl mischen und mit Salz und 1 Prise Chili abschmecken. Mit den Pinienkernen bestreut servieren.

→ SPROSSEN-MANGOLD

Zutaten (für 4 Pers.): 2EI. Sesamsamen, ca. 700g Mangold, 250g frische Mungobohnensprossen, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4EI. Öl, 1EI. Sesamöl, 1-2EI. Sojasauce, 2TI. rote Currypaste (Rezept siehe KW 4), 250g ungesüßte Kokosmilch, Salz, Pfeffer, evtl. 1 Spritzer Limetten- oder Zitronensaft

Zubereitung: Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Den Mangold putzen und waschen, die Stiele in sehr dünne, die Blätter in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Die Sprossen waschen und verlesen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Das Öl in einem Wok erhitzen. Zwiebel, zerdrückten Knoblauch und Mangoldstiele darin 3min. unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Sesamöl, Sojasauce und Currypaste dazugeben und 1-2min. untermischen. Kokosmilch dazu gießen, Sprossen und Mangoldblätter hinzufügen und alles 1-2min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam aufstreuen.

→ ÜBERBACKENE AUBERGINE

Zutaten: 1 Aubergine, 1/4 kleine Zwiebel, 1/2 Knoblauchzehe, 1 Tomate, 1/2TI. Brühe, 100g Gouda, Mehl, Pfeffer, 1EI. Tomatenmark

Zubereitung: Die Zwiebel und die Tomate werden kleingeschnitten und der Knoblauch zerdrückt. Diese Zutaten in eine Schüssel geben und 4EI. Wasser, Tomatenmark und Pfeffer hinzufügen und alles gut verrühren. Die Aubergine waschen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben salzen und in Mehl wenden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten. Den Backofen auf 250°C vorheizen. Nun die Ofenform mit etwas Butter einfetten und die Auberginenscheiben hinein legen. Über jede Schicht etwas Soße gießen und etwas Käse. Das Ganze im Ofen ca. 20min. überbacken. Die überbackene Aubergine ist ein eigenständiges Gericht. Es ist aber nicht nur für Einzelhaushalte geeignet, man kann es auch als Vorspeise für Gäste zubereiten.

GUTEN APPETIT!