

Petersilienwurzelsuppe mit Gemüsepfannkuchenstreifen

Rezept für 4 Personen - Petersilienwurzelsuppe:

- *500 gr. Petersilienwurzel*
- *1 Zwiebel*
- *100 ml. Weißwein*
- *250 ml. Gemüsebrühe*
- *500 ml. Sahne*
- *1 Zitrone*
- *1 Knoblauchzehe*
- *Salz, Pfeffer*
- *125 gr. Creme Fraiche*

Zubereitung:

Wurzeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Wurzeln mit Zwiebelwürfeln und Knoblauch andünsten. Weißwein zum Ablöschen verwenden. Nun mit Gemüsebrühe und Sahne aufgießen. 30. Minuten leicht köcheln lassen. Die Suppe dann im Mixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Creme Fraiche und Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren eventuell nochmals mit dem Zauberstab schaumig schlagen.

Rezept für 4 Personen – Gemüsepfannkuchenstreifen:

- *200 ml. Milch*
- *100 gr. Mehl*
- *2 Eier*
- *Salz, Pfeffer, Muskat*
- *1 Karotte*
- *1 Stange Staudensellerie*
- *1 Paprikaschote*
- *1 große Hand Spinat (50-100 gr.)*
- *150 gr. Butter*

Zubereitung:

Aus der Milch, dem Mehl und den Eiern einen glatten Teig rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Karotte, den Staudensellerie, Paprika und Spinat, waschen, schälen und in feine kleine Würfel schneiden. Anschließend unter den Teig ziehen. Butter in einer Pfanne erhitzen und portionsweise Gemüsepfannkuchen ausbacken.

Rote Beete - Salat mit Zwiebeln in Kreuzkümmel und Maisgrießplätzchen

Rezept für 4 Personen – Rote Beete - Salat:

- *500 gr. Rote Beete*
- *100 gr. Butter*
- *2 Zwiebeln*
- *1 Tl. Kreuzkümmel*
- *Salz, Pfeffer*
- *6 El Essig, weiß*
- *2 Tl. Senf, mittelscharf*
- *2 Tl. Honig*
- *160 ml Olivenöl*

Rezept für 4 Personen – Maisgrießplätzchen:

- *500 ml. Gemüsebrühe*
- *150 gr. Polenta*
- *50 gr. Parmesan*
- *50 gr. Butter zum kochen*
- *100 gr. Butter zum braten*
- *Salz, Pfeffermühle*

Zubereitung:

Die Rote Beete waschen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, eine Prise Salz dazu und ca. 45-60. Minuten kochen. Die Zwiebel derweilen schälen, vierteln, entstrunken mit den Kreuzkümmel in einer Schüssel marinieren und anschließend mit Butter in der Pfanne anschwanken bis sie glasig ist. Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Essig, Senf, Honig und das Olivenöl zu einem Dressing verrühren und ebenfalls mit Salz und Pfeffermühle abschmecken. Die Rote Beete nun schälen, halbieren und in feine 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Auf dem Teller die Rote Beete anrichten mit dem Dressing marinieren und die Zwiebeln in Kreuzkümmel darüber verteilen.

Zubereitung:

Gemüsebrühe mit Butter zum Kochen bringen. Maisgrieß unter ständigem Rühren in einem feinen Strahl in die Brühe einrieseln lassen. Die Herdplatte auf die kleinste Stufe schalten. Weiterrühren, möglichst in der gleichen Richtung (ca. 10 Minuten, bis die Polenta gar ist und sich vom Topfrand löst). Zum Schluss Parmesan unterrühren. Die Polenta auf ein nasses Brett oder Blech schütten und mit einer Palette oder Spachtel etwa 1 cm-dick verteilen. Auskühlen lassen. Danach die Plätzchen ausstechen und in einer Pfanne mit Butter goldbraun zum Anrichten ausbacken.

Gemüsereiskuchen in 3 Farben auf Curryschaum

Rezept für 4 Personen - Gemüsereiskuchen:

- *250 gr. Reis*
- *4 Eier*
- *100 gr. Käse (Pizzakäse)*
- *200 gr. Creme Fraiche*
- *1 Brokkoli*
- *1 Paprikaschote*
- *1 Kopf Blaukraut*
- *Salz, Pfeffer und eventuell etwas Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran, Basilikum*

Zubereitung:

Den Reis ca 15. Minuten mit Wasser in einem Topf vorkochen. Alle Gemüsesorten waschen, klein würfeln oder in feine Streifen schneiden. Die Eier mit dem vorgekochten und ausgekühlten Reis und der Creme Fraiche in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils 1/3 Reismasse mit einer der 3 Gemüsesorten vermengen und in eine Kuchenform von unten nach oben einschichten. Somit entstehen 3 verschiedene Schichten in verschiedenen Farben. Anschließend den Käse darauf verteilen und bei 170 Grad im vorgeheizten Ofen für ca. 30-45. Minuten goldbraun backen.

Rezept für 4 Personen - Curryschaum:

- *150 ml Gemüsebrühe*
- *100 ml Sahne*
- *2 El Curry*
- *etwas Pfeffermühle*

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe mit Sahne und Curry erwärmen aber nicht aufkochen lassen. Mit einen Stabmixer aufschäumen. Mit einen Schöpfer oder Löffel den Schaum anrichten.

Omelette gefüllt mit Pilzen und Ziegenkäse auf Kressefrischkäse und Lauchsalat

Rezept für 4 Personen - Omelette:

- *6 Eier*
- *Salz, Pfeffer*
- *100 gr. Butter*
- *250 gr. Pilze oder Egerlinge*
- *200 gr. Ziegenkäse*

Zubereitung:

Pilze putzen und vierteln. Eier in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Ziegenkäse grob würfeln. Die Butter in einer Pfanne nussig braun werden lassen. Pilze darin anschwitzen. Eier zugeben und anstocken lassen. Nun den Ziegenkäse auf eine Hälfte geben und das Omelett einklappen. Im Ofen bei 160 Grad ca 10. Minuten fertig garen lassen bis der Ziegenkäse im Omelette zerlaufen ist.

Rezept für 4 Personen - Kressefrischkäse:

- *1 pkg. Frischkäse*
- *½ Zitrone*
- *etwas Apfelgelee oder Marmelade*
- *1 pkg. Kresse*
- *Salz, Pfeffermühle*

Zubereitung:

Den Frischkäse mit den Saft der Zitrone, etwas Apfelgelee und Kresse verrühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Rezept für 4 Personen - Lauchsalat:

- *1 Stange Lauch*
- *1 Zwiebel rot*
- *Salz, Pfeffermühle*
- *1 Knoblauchzehe*
- *2 EL Essig, Aceto*
- *2 EL Olivenöl*
- *Saft von ½ Zitrone*

Zubereitung:

Den Lauch putzen, halbieren und waschen. In feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Ringe oder Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und mit einer Knoblauchpresse fein pressen. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wirsing-Weißkraut Kartoffelauflauf

Rezept für 4 Personen:

- *200 gr. Wirsing*
- *200 gr. Weißkraut*
- *2 Tomaten*
- *1 Knoblauchzehe*
- *Salz, Pfeffer, Thymian*
- *125 gr. Käse*
- *1 Ei*
- *125 gr. Creme Fraiche*
- *125 gr Sahne*
- *etwas Gemüsebrühe*
- *400 gr. Kartoffeln*

Zubereitung:

Kartoffel schälen. In Scheiben schneiden. Den Wirsing und das Weißkraut in dicke Spalten schneiden und ca. 10 Minuten in Salzwasser vorkochen. Die Tomaten kleinschneiden. Den Knoblauch pressen und unter die Tomaten geben. Etwas salzen und pfeffern. Thymian drüber streuen. In eine Auflaufform eine Schicht Kartoffeln einlegen. Den Wirsing und das Weißkraut auf die Kartoffelscheiben obendrauf. Mit der Sahne übergießen. Etwas Gemüsebrühe darüber geben. Wieder eine Schicht Kartoffeln obendrauf. Nun eine Schicht Tomaten darüber. Creme Fraiche und Käse als letzte Schicht über die Tomaten. Das ganze bei 160°C ca. 35-45 Minuten backen. Eventuell ab und zu mit Gemüsebrühe aufgießen.

Honigmetcreme mit Hasel- und Walnüssen

Rezept für 4 Personen:

- *400 ml Sahne*
- *1 pkg. Sahnesteif*
- *1 pkg. Vanillezucker*
- *2 El Honig*
- *100-200 ml. Honigmet*
- *50 gr. Zucker*
- *1 pkg. Haselnüsse*
- *1 pkg. Walnüsse*

Zubereitung:

Die Sahne mit dem Sahnesteif, Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Haselnüsse und Walnüsse mit den Honigmet und Honig vermengen. Beide massen Vorsichtig zusammenrühren und in Gläser abfüllen. Eventuell mit ein paar Nüssen oder Schokoraspel dekorieren.