

Cremige Tomatensuppe mit Kokosmilch

Die Zwiebel würfeln und in der Butter bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Tomaten würfeln hinzufügen und 10 min bei mittlerer Temperatur anrösten. Öfter rühren. Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe angießen. Den frisch gehackten Koriander hinzufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kurz aufkochen, dann ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten evtl. pürieren und je nach gewünschter Konsistenz noch Gemüsebrühe hinzufügen. Noch einmal aufkochen und abschmecken. Mit einem Löffel Crème fraîche und frischen Korianderblättern servieren.

(Rezept für 6 Personen)

1 m-gr. Zwiebel
 10 g Butter
 1 kg Tomaten
 250 ml Gemüsebrühe
 400 ml Kokosmilch
 2 EL Koriander, gehackt
 Salz und Pfeffer
 Zucker
 Crème fraîche
 Korianderblätter

Petersilien-Tomaten-Salat auf Taboulé-Art

Zwiebeln schälen, würfeln. Petersilie und, wenn man hat, 1 Handvoll Minze- oder Basilikumblätter, waschen, trocken schleudern, grob schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen, grob würfeln.
 Vinaigrette rühren aus Essig oder Zitronensaft und -schale, Honig, Öl, Gewürzen. Kräftig mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Zwiebelwürfel, grob geschnittene Kräuter, Tomatenwürfel nacheinander untermischen.

(Rezept für 4 Personen)

800g Tomaten
 1 Bd glatte Petersilie
 2 Zwiebeln
 1 Handvoll Minze- o. Basilikumblätter
 80 ml Weißweinessig oder Sherryessig
 1 EL Honig
 2 EL Olivenöl
 Salz und Pfeffer
 1 EL Paprikaflocken
 1 Prise Zimtpulver

Stielmus in Cashew-Sahne

Stielmus waschen und evtl. putzen. Die dickeren, weißen Stiele ca. auf der Hälfte der Gemüsepflanze abtrennen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den oberen grünen Anteil in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen fein mit Salz zerreiben. Nun eine große Pfanne erhitzen, am besten einen Wok und darin die Margarine schmelzen. Als nächstes Knoblauch in das Fett geben und kurz anbraten. Jetzt die dickeren, weißen Rübstielaabschnitte in das Fett geben und gut anschmoren. Dann eine kräftige Gemüsebrühe angießen und alles ca. 15 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bevor Gemüsegrün zugegeben und auch die Hafer- oder Sojamilch zugefügt wird. Alles jetzt gute 10 Minuten leise vor sich hin kochen lassen.
 Diese Zeit zur Herstellung der Cashewsahne nutzen. Die Cashews vorher ca. 2 Stunden einweichen. Die Nüsse in den Mixbecher geben und soviel Wasser auffüllen dass die Cashews gut bedeckt sind, Öl hinzu geben und alles mixen, bis eine cremige Sahne entsteht. Alternativ kann natürlich auch fertige Soja- oder Hafersahne nehmen oder auch Mandelmus.
 Das Gemüse mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken. Die Cashewsahne zugeben und unterrühren, so wird auch das Gemüse etwas sämiger. Anschließend nochmal abschmecken.
 Das Gemüse passt prima zu Stampfkartoffeln.

(Rezept für 4 Personen)
 Vegan

2 Bd Rübstiel/Stielmus
 1 Zehe Knoblauch
 2 EL Margarine
 250 ml Gemüsebrühe
 150 ml Hafermilch, -drink
 50g Cashewkerne
 Wasser
 2 EL Ölneutral
 Salz und Pfeffer
 Muskat

Rote Bete und Brokkoli in Mandelsoße mit Kartoffeln

Die Roten Bete waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In 30 g Butter und 1 EL Honig etwa 20 Minuten mit Deckel im Topf dünsten, bis sie weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln mit Schale aufsetzen und kochen, bis sie weich sind.

Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und in Stücke schneiden. 40 g Butter zerlassen und den Brokkoli kurz anbraten. Anschließend einen Schuss Wasser und Salz hinzugeben und alles etwa 10 Minuten dünsten.

Für die Soße die gemahlten Mandeln ohne Fett bei mittlerer Stufe in einer Pfanne hellbraun rösten. Wenn die gewünschte Farbe erreicht ist, die restliche Butter und den gepressten Knoblauch hinzugeben. Dann alles mit Gemüsebrühe ablöschen und Crème fraîche dazugeben. Alles verrühren und etwa 2 Minuten köcheln lassen, bis die Soße etwas ange dickt ist.

Die Roten Bete, den Brokkoli und die Kartoffeln auf dem Teller anrichten und die Soße darüber geben.

(Rezept für 6 Personen)

500 g	Rote Bete
1 kg	Brokkoli
1 kg	Kartoffeln
110 g	Butter
100 g	Mandeln
2	Knoblauchzehen
200 g	Crème fraîche
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Honig
1 EL	Majoran
	Salz und Pfeffer

Brottaufstrich Erbse-Petersilie

Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten und in einen Mixer geben. Die Möhre und Schalotte in kleine Würfel schneiden, zusammen mit den Erbsen sowie einer Prise Salz in einem Esslöffel Sonnenblumenöl in der Pfanne ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze weichdünsten.

Inzwischen die Petersilie waschen, die Blätter von den harten Stielen zupfen und mit zu den Sonnenblumenkernen in den Mixer geben. Auch den Agavendicksaft, den Zitronensaft, einen Esslöffel Sonnenblumenöl, eine weitere Prise Salz und das Gemüse in den Mixer geben. Alles zu einer cremigen Paste pürieren. Die Creme eventuell noch mit etwas Salz nach eigenem Geschmack nachwürzen. #

Den Aufstrich noch warm in ein sauberes Marmeladenglas füllen. Er hält sich ca. 1 Woche im Kühlschrank.

(Brottaufstrich)
vegan, ergibt ca. 300 g

60 g	Sonnenblumenkerne
120 g	Erbsen, gefrorene
40 g	Möhren (geputzt)
20 g	Schalotten
1 Bd.	Petersilie
4 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Agavendicksaft
2-3 EL	Zitronensaft
	Meersalz

Böhmische Zwetschgenknödel

Die Kartoffeln waschen und in der Schale mit Wasser 25 - 30 Minuten gar kochen. Abgießen, Kartoffeln etwas ausdampfen lassen, schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Die Masse erkalten lassen. Mehl, Grieß, Butter, Eigelb, Zucker und 1/2 TL Salz unter die Kartoffelmasse arbeiten und den Teig 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen, längs einschneiden und auseinander lösen, aber nicht voneinander trennen. Entkernen und in die Öffnung statt des Kerns jeweils 1 Stück Würfelzucker geben.

In einem großen Topf reichlich Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Kartoffelteig zu einer etwa 5 cm dicken Rollen formen. 10 - 12 Scheiben schneiden und etwas flachdrücken. Auf jede Scheibe 1 Zwetschge legen, die Ecken darüber falten und zu kleinen Knödeln formen. Im siedenden Wasser ca. 10 - 20 Minuten ziehen lassen.

In einer großen Pfanne nun etwas Butter erhitzen und die Semmelbrösel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Die fertigen Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und gut abtropfen lassen. In der Bröselbutter wälzen, auf Teller geben, mit Puderzucker bestäuben und heiß servieren.

(Rezept für 4 Personen)

400 g	Kartoffeln vfk
100 g	Mehl
25 g	Grieß
20 g	Butter, weiche
1	Eigelb
50 g	Zucker
	Salz
10	Zwetschgen
10	Würfelzucker
100 g	Semmelbrösel
2 EL	Puderzucker

Guten Appetit wünscht Ihnen
das Team von der Biokiste