

Schnelle, leichte Küche,

mit dem besonderem Etwas, das präsentieren wir in dieser Ausgabe.

Laugencroutons als Topping schmecken auf der "Selleriesuppe mit Laugencroutons" besonders gut. Diese Suppe, hergestellt aus Knollensellerie, Kartoffeln und Lauchzwiebeln ist sehr schnell gemacht, selbst Anfänger können sie sehr gut kochen.

Ein "Gemüsetopf mit Kartoffeln und Hack" geht immer. Vegetarier lassen das Hackfleisch einfach weg.

Ein Dessert für Leckermäuler ist die "Preiselbeer-Vanillecreme mit Walnüssen". Das Rezept ist wieder ganz einfach und man kann es schon am Vortag zubereiten.

Selleriesuppe mit Laugencroutons



Zutaten für 4 Personen:

500 g Knollensellerie
2 Laugenstangen
200-250 g Kartoffeln
1 Zwiebel
3-4 Lauchzwiebeln
2 EL Butter
800 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
2-3 EL Creme fraiche
1/2 Zitrone
evtl. Cayennepfeffer

Zubereitung:

Knollensellerie und Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Das Lauchgrün beiseite stellen. Ein Esslöffel Butter in einem Topf flüssig werden lassen und Kartoffel- und Selleriewürfel, Lauchzwiebelringe sowie die Zwiebel darin etwa 10 Minuten anrösten. Brühe mit etwas Salz zufügen. 20 Minuten bei mittlerer Hitze die Suppe köcheln lassen.

Laugenstangen in Würfel schneiden und in einem Esslöffel zerlassener Butter braun und knusprig braten.

Creme fraiche zur Suppe geben und mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Servieren:

Die Suppe in tiefen Tellern oder Suppentassen servieren. Die grünen Lauchzwiebelringe und die Croutons oben auf die Suppe geben.

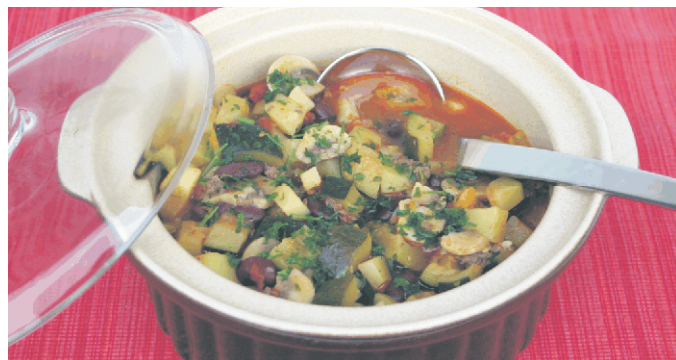
Anmerkung:

Falls die Suppe zu dickflüssig ist, einfach etwas mehr Brühe zugeben.

Anstelle von Lauchzwiebelringen auf der Suppe kann man die Suppe auch mit Petersilienöl beträufeln.

Petersilienöl: 1/2 -1 Bund Petersilie, 6 EL Öl

Gemüsetopf mit Kartoffeln und Hack



Zutaten für 4 Personen:

1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe nach Belieben
2 EL Rapsöl
400 g Hackfleisch, hier Rinderhack
Salz, Pfeffer
1-2 Messerspitzen Curry
2 Messerspitzen Paprikapulver
1-2 Paprikaschoten, hier gelbe Schoten
1-2 Zucchini, je nach Größe, etwa 400-500 g
300 g Champignons
1 Dose gehackte Tomaten (Pizzatomaten) 450 g
300-400 g Kartoffeln vorbereitet gewogen, festkochend
1 Dose Kidneybohnen 450 g
700-800 ml Gemüsebrühe
2 milde Chilischoten rot
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel pellen und würfeln, Knoblauchzehe schälen und ganz fein hacken. Paprikaschoten waschen, die Kerne und den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Bei der Zucchini Blüte und Stielansatz abschneiden und in dünne Scheiben schneiden oder würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Chilischoten entkernen und in sehr feine Streifen oder Röllchen schneiden.

Petersilie waschen, trockenschütteln und klein schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Hackfleisch zugeben und mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprika würzen. Gut durchbraten zu Krümelgehacktem.

Kartoffelwürfel und Paprika zugeben und gut anbraten. Es folgen Zucchini, Chili und Champignonscheiben.

Brühe zugeben und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze alles köcheln lassen.

Dann gehackte Tomaten und Kidneybohnen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren:

In tiefen Tellern, Suppentassen oder Bowls servieren. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Abwandlungen:

Anstelle von Kartoffeln kann man auch Nudelsorten oder Reis separat kochen und dann zum Gericht geben.

Vegetarier lassen das Hackfleisch einfach weg.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Preiselbeer-Vanillecreme mit Walnuss



Zutaten für 4 Personen:

1 Glas Preiselbeeren
250 ml Milch
1/2 Päckchen Vanillepudding,
Kochvariante
Zucker nach Geschmack
250 g Joghurt 3,5 %
4 EL gehackte Walnüsse
Deko:
8 ganze Walnuskerne
1 Rippe Zartbitterschokolade

2 TL Preiselbeer-Zubereitung
100 ml Sahne nach Wunsch

Zubereitung:

Vanillecreme: Mit Milch, Zucker und Puddingpulver einen Pudding kochen. Etwas abkühlen lassen und den Joghurt unterrühren bis eine cremige Masse entstanden ist.

Walnüsse hacken (8 Walnüsse

ganz lassen) und in einer trockenen Pfanne kurz rösten. Achtung, sie verbrennen schnell. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Schokolade in feine Streifen schneiden..

Fertigstellen:

Preiselbeeren in schöne Gläser verteilen. Darauf die Vanillecreme anrichten. Obenaufkommen die gerösteten, gehackten Walnüsse. Es folgt eine dünnere Schicht von Preiselbeeren und darauf noch einmal eine dünne Schicht Vanillecreme. Als Abschluss einen halben Teelöffel Preiselbeeren, je 2 Walnusshälften und die Schokoladenstreifen auf dem Dessert verteilen. Nach Wahl kann man noch einen Tuff Sahne obenauf geben.

Anmerkung:

Dieses Dessert lässt sich sehr gut umwandeln. Man kann anstelle von Preiselbeeren auch Rote Grütze oder kein gewürfelte Dosenpfirsiche nehmen.