

Frisches Gemüse

für die Rezepte in dieser Ausgabe.

Eine leckere **"Passierte Gemüsesuppe"** macht den Anfang in dieser Zusammenstellung. Spinat, Erbsen, Lauch, Pastinaken, Möhren und Kartoffeln sind die Grundzutaten für diese Suppe.

Ganz deftig und pikant ist die **"Sauerkraut-Paprika-Tomatensuppe"**, sie wird gerne als Hauptgericht mit einem Baguette gegessen.

"Camembert-Ecken mit Birnen" ist eine sehr leckere Vorspeise. Haselnüsse und Hagebuttenmus machen das Gericht ungewöhnlich und lecker.

Die **"Gemüse-Pfanne mit Bandnudeln"** ist mit Pilzen, Paprika und Zucchini sehr lecker. Als Fleischbeilage nimmt man Schnitzelstreifen.

Als letztes Rezept stellen wir den **"Johannisbeer-Cup"** vor. Dekoriert wird mit roten Johannisbeer-Rispen.

Passierte Gemüsesuppe



Zutaten für 4 Personen:

2 Kartoffeln
1-2 EL Öl
700 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
1/2 Porree-Stange
1 Pastinake
2 EL Erbsen TK
1 Handvoll Spinat
Salz, Pfeffer
4 EL Sahne
30 g Butter
Petersilie
Schnittlauch

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Porree putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Möhre und Pastinake schälen und würfeln, Spinat verlesen und waschen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Kartoffeln, Möhren, Pastinaken und Porree zugeben und kurz anbraten. Gemüsebrühe zugeben und al-

les etwa 15 Minuten köcheln lassen. Spinat und Erbsen zugeben und ganz kurz erhitzen.

Butter in die Suppe geben und mit dem Pürierstab alles pürieren. Suppe durch ein Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne zufügen.

Servieren:

In Suppentassen oder Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie und Schnittlauchröllchen bestreuen.

Anmerkung:

Anstelle von Sahne kann man auch 2 Esslöffel Schmelzkäse, Typ Sahne, nehmen.

Sauerkraut-Paprika-Tomatensuppe



Zutaten für 4 Personen:

2 Paprikaschoten, rot oder gelb
400-450 g Kartoffeln, wenn es geht, mehlig kochend
1 Zwiebel
2 EL Öl
1 TL Paprikapulver edelsüß
500 g Sauerkraut, aus Dose oder Schlauchverpackung
800 ml Gemüsebrühe
1 Dose gehackte Tomaten 450 g, Pizzatomaten
Salz, Pfeffer
8 Stiele Petersilie

Zubereitung:

Paprikaschoten waschen, trocknen, putzen und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in feine Würfel schneiden, Die Zwiebel pellen und fein würfeln. Das Öl in einen Topf geben und erhitzen. Zwiebel andünsten und mit Paprikapulver bestäuben, kurz mitdünsten. Sauerkraut abspülen und dazu geben. Kartoffeln, Paprikaschoten und stückige Tomaten zufügen,

mit Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die Suppe in tiefe Teller, Bowls oder Suppentassen geben, Petersilie vom Stiel schneiden und fein hacken. Die gehackte Petersilie auf der Suppe verteilen. Falls nötig, kann man noch etwas Gemüsebrühe zugeben.

Anmerkung:

Kümmelfans können noch einen Teelöffel Kümmersamen in die Suppe geben. Wer die Suppe etwas cremiger möchte, kann noch Sojasahne zufügen. Dieses Gericht ist sehr lecker und vegan.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Camembert-Ecken mit Birnen



Zutaten für 4 Personen:

250 g Camembert rund
3 EL Haselnüsse gehackt und geröstet
2-3 EL Semmelbrösel, ersatzweise Paniermehl
1 Ei
2 EL Mehl
4 Birnen mittelgroß
2 EL Hagebuttenmus ersatzweise Hagebuttenmarmelade
1-2 EL Balsamico Essig weiß
2 EL Wasser
5 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
Einige Blätter Eisbergsalat, ersatzweise Rucola

Zubereitung:

Camembert vierteln und dann in 8 Ecken schneiden. Ei verquirlen, Haselnüsse mit Semmelbröseln mischen. Käseecken in Mehl wälzen, durch die Eimasse ziehen und mit der Haselnuss-Panade panieren. Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. 1 EL Öl in der Pfanne er-

hitzen und die Birnenspalten kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Weiteres Öl in die Pfanne geben und den Camembert ausbacken. Nicht zu lange backen, sonst könnte der Camembert auslaufen.

Hagebuttenmus mit Essig, Wasser, Öl, Salz, Pfeffer zu reiner Vinaigrette rühren. Den Salat damit marinieren.

Anrichten:

Den Salat auf Desserttellern anrichten, die Vinaigrette darüber geben. Birnenspalten auf den Tellern verteilen und darauf die Camembert-Ecken platzieren.

Anmerkung:

Gehackte und geröstete Haselnüsse kann man auch schon fertig kaufen. Anstelle von Hagebuttenmus kann man auch Preiselbeeren aus dem Glas nehmen. Es müssen nicht unbedingt frische Birnen sein, es geht auch aus der Dose. (Frisch sind die Birnen aber aromatischer)

Gemüsepfanne mit Bandnudeln

Zutaten für 4 Personen:

400 g Bandnudeln
Salz
3 Schweineschnitzel aus der Oberschale
Salz, Pfeffer
1 große Zwiebel ersatzweise
3-4 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Butterschmalz
1 Zucchini
2 Paprikaschoten
200 g braune Champignons

200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
2 TL Stärkemehl
1-2 EL Tomatenmark
2 EL Ketchup
grober schwarzer Pfeffer
Petersilie

Zubereitung:

Bandnudeln nach Anweisung al dente kochen, abgießen. Schnitzfleisch in Streifen schneiden. Zucchini in Würfel

oder halbe Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen und in Würfel schneiden, die Champignons vierteln oder in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und in feine Würfel schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Fleischstreifen darin anbraten und mit Salz und Pfeffer etwas würzen. Wenn das Fleisch angebraten ist Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und weiterbraten. Zucchini, Paprika und Champignons zugeben

und gut durchbraten. Gemüsebrühe zugeben und gut durchgaren lassen. Sahne mit Stärkemehl verrühren und erneut aufkochen lassen. Tomatenmark und Ketchup einrühren.

Die Gemüsepfanne pikant abschmecken und die Bandnudeln unterheben.

Servieren:

In großen tiefen Tellern servieren. Groben schwarzen Pfeffer sparsam auf das Gericht streuen mit gehackter Petersilie dekorieren.



Johannisbeer-Cup



Zubereitung:

Johannisbeeren von den Rispen streifen, einige Rispen zur Deko zurück lassen. Johannisbeeren mit Wasser, Saft, Vanillezucker und Zucker aufkochen und weitere 3-5 Minuten kochen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Apfelsaft anrühren und zur kochenden Beerenmasse geben, aufkochen und weitere 2 Minuten kochen lassen. Etwas abkühlen und durch ein Sieb streichen. Sahne mit etwas Zucker steif schlagen.

Anrichten:

Höhere Gläser, evtl. mit Fuß vorbereiten. Zuerst Johannisbeeren, dann Quarkmasse, dann wieder Johannisbeeren einfüllen. Mit Sahne oder dem Rest Quark abschließen. Mit Johannisbeer-Rispen und Zitronenmelisse dekorieren.

Zutaten für 4 Personen:

250 g Johannisbeeren rot
100 ml Wasser
50 ml Apfelsaft
1 P Vanillezucker
Zucker nach Bedarf
2 TL Speisestärke
250 g Quark, Magerstufe
250 g Schmand 30%
2 EL Puderzucker
2 Spritzer Zitronensaft

Deko:

einige Rispen rote Johannisbeeren
Zitronenmelisse
evtl. 100 g Schlagsahne