

8. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Topinambursuppe

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.

700 g Topinambur
3 – 4 Möhren
3 – 4 EL Margarine
1 l Gemüsebrühe

Topinambur schälen, waschen.
Möhren putzen, schälen, waschen. Beides würfeln.
Margarine schmelzen lassen. Gemüse darin kurz andünsten.
Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 Min. köcheln lassen. Dann mit dem Pürierstab fein pürieren. Falls die Suppe zu dick ist, noch ein bisschen Gemüsebrühe hinzugeben.

2 EL Mandelmus
2 TL Zitronensaft
Muskatnuss
Pfeffer, Salz
Pinienkerne
Petersilie

Mandelmus,
Zitronensaft und
Muskat hinzugeben und nochmals kurz aufkochen.
Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
Petersilie hacken und auf der Suppe garnieren.

Weißkohlentaschen mit Gemüse und Reis

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

Ca. 1 Std. + 1 Std. Kochzeit für den Weißkohl

1 Weißkohl

Weißkohl putzen. Den ganzen Kopf in einem Topf ca. 1 Stunde köcheln. Nachdem der Kohl gar ist, die Blätter vorsichtig abziehen und zur Seite legen.

Füllung:

1 Tasse Reis nach Wunsch
ca. 100 g Tofu
Öl
2 – 3 Möhren
2 Zwiebeln

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten.

Reis nach Packungsanweisung kochen.

Tofu klein würfeln.

In Öl kurz kross anbraten.

Möhren putzen, schälen, waschen.

Zwiebeln schälen und fein hacken.

Möhren und Zwiebeln ebenfalls kurz anbraten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles miteinander vermischen.

Anschließend die Füllung auf den Weißkohlblättern verteilen, die Blattseiten nach innen klappen und die Weißkohlentaschen in einen großen Topf legen.

Salz, Pfeffer

Soße:

3 – 4 EL Tomatenmark
125 ml Pflanzenmilch oder
Sojasahne
Wasser

Tomatenmark

Pflanzenmilch oder

Sojasahne und

Wasser zusammenmischen.

Die Kohlentaschen dann in der Soße ca. 30 Minuten köcheln.

Guten Appetit!