

REZEPTE zur Gourmetkiste

Pastinaken-Ratatouille

Zutaten:

Für 4 Portionen

700 g Pastinaken
500 g Auberginen
400 g Zucchini
1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb
1 Dose Tomaten,
geschält
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
Thymian, Rosmarin

2 EL Olivenöl

etwas Balsamico-
Essig

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ca. 45 Min.

Pastinaken putzen, schälen, waschen und in kleine Spalten schneiden.
Auberginen, Zucchini und Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten ebenfalls klein schneiden.

Zwiebeln schälen und grob würfeln
Knoblauch schälen und fein hacken.
Kräuter waschen und hacken.
Auberginenstücke salzen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen, dann gründlich abtupfen.
Pastinaken kurz in Öl anbraten, bis sie Farbe annehmen und salzen.
Knoblauchzehen und Zwiebeln zufügen. Dann nach und nach Paprika, Zucchini und Auberginen zufügen.
Das Gemüse mit einem Schuss Balsamico-Essig ablöschen.
Zum Schluss die Tomaten hinzufügen.
Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rübstiel-Möhren-Suppe

Zutaten:

Für 4 Portionen

1 Bund Rübstiel
2 Möhren
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
3 EL Sojasoße
100 ml Apfelsaft
800 ml Gemüsebrühe
2 Eier
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Ca. 30 Min.

Rübstiel putzen. Blätter zupfen und den Strunk entfernen.
Blätter grob hacken und waschen.
Möhren putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
Rübstiel in Olivenöl andünsten, bis der Rübstiel zusammen fällt.
Mit Sojasoße ablöschen.
Apfelsaft angießen, kurz köcheln lassen und dann mit der Gemüsebrühe auffüllen. 10 Minuten kochen lassen.
Eier verquirlen und einrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.