

3. Kalenderwoche 2017

REZEPTE

Chinakohlpfanne mit Sprossen, asiatisch

Zutaten:

Für 4 Personen

1 Chinakohl
300 g Möhren
1 Zwiebel
1 walnussgroßes Stück
Ingwer
1 Päckchen
Sprossengemüse
3 EL Öl

250 ml Gemüsebrühe
2 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer
1 EL heller
Saucenbinder
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Ca. 30 Min.

Chinakohl putzen und vierteln, den Strunk entfernen. Die Blätter in grobe Streifen schneiden.
Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.
Zwiebel und
Ingwer schälen und fein würfeln.
Sprossengemüse in ein Sieb geben und kurz mit Wasser abspülen.
Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel zufügen und glasig dünsten. Ingwer, Chinakohl und Möhren zugeben, untermischen und kurz andünsten. Die Brühe angießen und alles 4 Min. garen. Sprossengemüse zugeben und kurz weitergaren. Das Gemüse mit Sojasauce und Salz und Pfeffer würzen.
Saucenbinder einstreuen und kurz aufkochen lassen.
Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und darüber streuen.

Schwarzwurzelsuppe, cremig und scharf

Zutaten:

für 4 Personen

Wasser
3 EL Zitronensaft
250 g Schwarzwurzeln

1,5 l Wasser
Salz
2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
50 g Mehl
100 ml Weißwein

Zubereitung:

ca. 45 Min.

Salz
Cayennepfeffer
Muskatnuss (frisch
gerieben)
200 g Crème fraiche

Eine große Schale Wasser mit Zitronensaft vorbereiten.
Schwarzwurzeln schälen (Handschuhe anziehen), waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in das Zitronenwasser geben, damit sie sich nicht verfärben.
In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Das kochende Wasser salzen, die Schwarzwurzelstücke einlegen und ca. 8 Minuten lang gar kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, mit Mehl überstäuben und alles anrösten lassen. Danach mit Weißwein ablöschen. Die Masse in den Topf zu den Schwarzwurzeln geben, unterrühren und alles noch einmal aufkochen lassen. Danach mit einem Pürierstab gut durchmischen und nach Belieben mit Salz,
Cayennepfeffer und
Muskat abschmecken. Vor dem Servieren die Suppe mit
Crème fraiche binden und mit frischen Kräutern bestreut servieren.