

4. Kalenderwoche 2017

REZEPTE

Rettich als Suppe, vegan

Zutaten:

Für 4 Personen

600 g Kartoffeln
300 g Rettich, schwarz
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

800 ml Gemüsebrühe

200 ml Mandelsahne
oder 3 EL Mandelmus
Pfeffer, Kräutersalz

Zubereitung:

Ca. 30 Min.

Kartoffeln putzen, schälen und waschen. In kleine Würfeln schneiden.
Rettich schälen und in dünne Scheiben hobeln.
Olivenöl in einem Topf erhitzen.
Zwiebel und
Knoblauch schälen, fein hacken, hinein geben und anbraten. Kartoffelwürfelchen dazu geben und unter Rühren andünsten.
Mit Gemüsebrühe ablöschen und so lange kochen lassen, bis die Kartoffeln fast weich sind. Die Rettichscheibchen dazu geben und wenige Minuten mitkochen.
Dann Sahne oder
Mandelmus hinzufügen und die Suppe pürieren.
Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rettich als Brotaufstrich

Zutaten:

Für 4 Personen

1 Rettich, schwarz
1 Zwiebel, klein
3 EL Tomatenmark
2 EL Öl
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Ca. 10 Min.

Rettich schälen und grob raspeln.
Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.
Rettich und Zwiebeln mit Tomatenmark und
Öl mischen.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Topinambur mit Apfel als Suppe

Zutaten:

für 4 Personen

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 säuerliche Äpfel
350 g Topinambur
2 EL Sonnenblumenöl
75 ml Weißwein,
Salz, Pfeffer,
1 Lorbeerblatt
700 ml Gemüsebrühe

2 EL Walnussöl
80 g Walnusskerne
200 ml Hafercreme
(Sahne)
1 Zitrone

Zubereitung:

ca. 45 Min.

Zwiebeln und
Knoblauch schälen und fein würfeln.
Einen Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und würfeln.
Topinambur schälen und würfeln.
Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Apfel-, Zwiebel- und
Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Wein angießen und fast vollständig
einkochen lassen. Topinambur zugeben. Mit Salz, Pfeffer und
Lorbeer würzen.
Brühe angießen und alles aufkochen. Dann bei schwacher Hitze ca. 15
Minuten köcheln lassen. Übrigen Apfel schälen, halbieren, entkernen und in
Spalten schneiden. Walnussöl in einer Pfanne erhitzen. Apfelspalten darin
anbraten. Walnüsse grob hacken und hinzugeben. Lorbeerblatt aus der
Suppe entfernen. Hafercreme (alternativ: Sahne) zur Suppe geben, alles
fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale
abschmecken.
Mit Apfelspalten und Nüssen garniert servieren.