



## Spitzkohlsalat

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

1 Spitzkohl	Den Kohl putzen, vierteln, waschen, trocknen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln.
2 Zwiebeln	Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Paprikaschoten putzen, waschen, trocknen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden oder hobeln.
2 Paprikaschoten	
	Kohl, Zwiebeln und Paprika in einer Schüssel vermengen und kurz mit den Händen durchkneten.
4 EL Kräuteres sig	Die Vinaigrette-Zutaten verrühren, mit in die Schüssel geben, nochmals kurz durchkneten und dann für mind. 2 Std. bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
0,5 TL gemahlener Kümmel	
6 EL Olivenöl	Vor dem Servieren evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Salz	
Pfeffer	

## Broccoli-Kohlrabi-Cremesuppe

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

0,75 kg Broccoli	Den Broccoli und die geschälten Kohlrabi in mundgerechte Stücke schneiden und in ca. 3 Liter Gemüsebrühe weich kochen. Dann das Gemüse herausnehmen. Die Brühe nicht wegschütten. Die Hälfte vom Gemüse pürieren und mit der Milch zu einem Brei mischen. Die andere Hälfte auf einem Teller aufbewahren.
2 Kohlrabi	
3 L Gemüsebrühe	
200 ml Milch	
6 Kartoffeln	In der Gemüsebrühe die geschälten Kartoffeln weich kochen. Kartoffeln in der Brühe stampfen und den Brei aus Broccoli, Kohlrabi und Milch dazugeben.
1 Stange Porree	Währenddessen den Porree und die Möhren waschen und kleinschneiden.
2 Möhren	Die Suppe kurz aufkochen und den Kräuterschmelzkäse einrühren. Reicht dieser zum gewünschten Andicken nicht aus, zusätzlich etwas in Wasser gelöstem Mehl dazu geben.
1 Becher Kräuterschmelzkäse	Nun gibt man Broccoli, Kohlrabi, Möhren und Porree in die Suppe und lässt auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten köcheln.
Salz, Pfeffer	Zum Schluss die Suppe mit Salz, Pfeffer und einer guten Portion Muskat, ganz nach Geschmack würzen.
Muskat	