



Schwarzwurzel-Möhren-Wirsing-Suppe mit Lachsklößchen

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 40 Min.

700 g Möhren	Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
700 g Wirsing	Wirsing putzen, waschen und mundgerecht schneiden.
700g Schwarzwurzel	Schwarzwurzeln bürsten und waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und sofort in
6 EL Essig	mit Essig gemischtes Wasser legen, damit sie nicht anlaufen. Dann Schwarzwurzeln abgießen und in Scheiben schneiden.
1 Zwiebel	Zwiebel schälen und fein würfeln.
1 EL Öl	Öl im Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Gemüse zufügen, leicht anschmoren und mit
1,25 l Gemüsebrühe	Gemüsebrühe aufkochen und ca. 15 Minuten garen.
1 – 2 EL Kümmelsamen	Kümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, danach herausnehmen.
200 g Lachsfilet	Lachs waschen, trocken tupfen, würfeln und fein pürieren.
1 Eigelb	Eigelb unterrühren und
Salz & Pfeffer	mit Salz, Pfeffer und
1 EL Zitronensaft	Zitronensaft würzen. Lachsmasse mit 2 Teelöffeln zu Nockerln formen und in siedendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.
Salz, Pfeffer	Suppe mit Kümmel,
Etwas Dill	Salz und Pfeffer abschmecken. Lachsklößchen auf Teller verteilen und Suppe zufügen. Nach Belieben mit Dill garnieren.

Chicoree-Orangen-Salat

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 15 Min.

6 EL Balsamicoessig	Für das Dressing Essig
2 TL Honig	mit Honig,
2 TL Senf	Senf
Pfeffer & Salz	sowie Pfeffer und Salz verrühren.
4 Chicorée	Chicorée vom Strunk und den äußeren Blättern befreien und in dünne Streifen schneiden.
2 Orangen	Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Austretenden Saft auffangen und zum Dressing zufügen.
n. B. Walnüsse	Zum Schluss alles kurz vermengen, mit Walnüssen garnieren und direkt servieren.

Dieser leckere Chicorée-Salat ist eine echte Vitaminbombe. Der herbe Geschmack des Chicorée harmoniert prima mit der Süße der Orange und dem Honig.