



Rübstiel mit getrockneten Tomaten als Salat

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 20 Min.

4 eingelegte getrocknete Tomaten	Tomaten in kleine Würfel schneiden.
50 ml Balsamicoessig	Essig,
35 g Zucker	Zucker und
50 ml Wasser	Wasser zugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren.
100 ml Öl von den Dörrtomaten	Beide Öle zugeben
50 ml Olivenöl	und alles noch einmal gut durchrühren.
Salz und Pfeffer	Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
1 Bund Rübstiel	Rübstiel waschen, in kleine Stücke zupfen und gut abtropfen lassen.
400 g Ziegenfrischkäse	Frischkäse mit der Gabel zerdrücken, mit
Zitronensaft	Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und Masse gut durchrühren.
	Von dieser Masse mit zwei Teelöffeln Nocken formen.
	Diese mit dem Rübstiel mischen und die Sauce zum Salat geben.

Möhren mit Schwarzwurzeln als Curry

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 45 Min.

600 g Möhren	Möhren putzen.
700 g Schwarzwurzeln	Schwarzwurzeln waschen, putzen und schälen. Sofort in kaltes Zitronenwasserlegen (damit sie sich nicht zu schnell verfärben).
Zitrone	Süßkartoffeln putzen. Süßkartoffeln, Schwarzwurzeln und Möhren würfeln.
2 Süßkartoffeln	Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
100 g Zwiebeln	Knoblauch schälen und fein hacken.
4 Knoblauchzehen	Etwas Öl erhitzen. Schwarzwurzeln, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch circa 5 Minuten anbraten. Süßkartoffeln hinzufügen.
Öl	Kokosmilch angießen.
400 ml Kokosmilch	Mit Curry,
2 EL Currypulver	Kurkuma,
2 TL Kurkuma	Kardamom,
1 TL Kardamom (gemahlen)	und Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt circa 25 Minuten köcheln lassen. Mit Basmatireis oder frischem Brot servieren.
Salz, Pfeffer	



Artischocken als Risotto

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 45 Min.

4 Artischocken	Artischocken waschen und die äußeren härteren Blätter entfernen. Die Stiele kürzen und schälen. Artischocken in reichlich kochendes Salzwasser mit Zitronensaft geben und im geschlossenen Topf etwa 15-20 Minuten kochen lassen. Herausnehmen und der Länge nach vierteln. Brühe aufkochen.
Saft einer Zitrone	Schalotten, Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in 2 EL Öl erhitzen.
900 ml Gemüsebrühe	Reis dazugeben und unter Rühren kurz dünsten.
3 Schalotten	Weißwein dazugeben und verdampfen lassen. Immer nur so viel Brühe zum Reis geben, dass er knapp bedeckt ist. Wenn die Brühe vom Reis aufgesogen ist, neue Brühe dazugeben. Auf diese Weise den Reis unter Rühren circa 20 Min. garen lassen.
2 Knoblauchzehen	Zwischendurch Petersilien-Blättchen von den Stielen zupfen und grob in Streifen schneiden. Abgetropfte Artischockenviertel und Petersilienblätter im heißen Öl anbraten.
3 EL Öl	Den geriebenen Parmesan unter das Risotto mischen
300 g Risottoreis	Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
300 ml Weißwein	Die angebratenen Artischocken vorsichtig unter das Risotto heben.
40 g Fett	
1 Bund Petersilie	
100 g frisch geriebener Parmesan	
Salz, Pfeffer	