



Kürbiscremesuppe (5 – 6 Personen)

400 g Kürbisfleisch

(zB Hokaido – mit der Schale zu verwenden)

1 große Zwiebel, 1 Karotte, 1 kleines Stück Sellerie, 1 Knoblauchzehe

30 g Butter

1/8 l Most

2 Lorbeerblätter, 1 Prise Paprikapulver, gemahlener Kümmel, Pfeffer, Salz

ca. 1 l Gemüse- oder Rindsuppe

1/8 l Schlagobers (nicht unbedingt notwendig)

Kürbiskernöl zum Verfeinern

Evt. Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung:

Gehackte Zwiebel in Butter glasig dünsten, grob geschnittenes Kürbisfleisch und würfelig geschnittenes Wurzelwerk kurz mitrösten, mit Most ablöschen, mit Suppe aufgießen, würzen und weichdünsten. Lorbeerblätter herausnehmen, Suppe pürieren, nochmals kurz aufkochen und evt. mit Schlagobers verfeinern. Vor dem Servieren mit Kürbiskernöl beträufeln und evt. mit Kürbiskernen bestreuen.

Erdäpfelsuppe (4 Personen)

500 g mehligke Erdäpfel (zB Agria - oder vorwiegend festkochend, zB Desiree)

1 große Zwiebel

30 g Butter oder Speiseöl

1,5 l Gemüsesuppe

1/2 EL Kümmel, Salz, Pfeffer, 1 - 2 EL Thymian, 3 Lorbeerblätter

2 EL Creme Fraîche zum Verfeinern

1 EL Essig

Gehackte Zwiebel in Butter glasig dünsten, in gleichmäßige kleine Würfel geschnittene Erdäpfel und Kümmel dazugeben, mit Gemüsesuppe aufgießen, würzen und weich dünsten, kurz pürieren (es sollen noch kleine Erdäpfelstückchen sichtbar sein), mit Essig und evt. Creme Fraîche verfeinern.

Gemüsesuppe

1/2 Karfiol und/oder Romanesco – in kleine Röschen zerteilen

1 Kohlrabi in kleine Würfel schneiden

Wurzelwerk (1/2 Sellerie, 2 – 3 Karotten, 2 – 3 gelbe Rüben) in Scheiben schneiden,

2 mehligke Kartoffel in kleine Würfel schneiden

Wasser zufügen (Gemüse sollte gut mit Wasser bedeckt sein).

Gewürze (Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter) dazugeben

Ca. 1/2 Stunde köcheln lassen (das Gemüse sollte noch bissfest sein)

Lorbeerblätter herausnehmen, die Suppe kurz pürieren, mit etwas Essig und evt.

Suppenwürze abschmecken. Mit gehackten oder geschnittenen Kräutern (Schnittlauch oder Petersilie) servieren.

WOK-GERICHTE



Asia-Gemüsepfanne mit Nudeln (4 – 5 Personen)

Ca. 4 Hand voll Asiasalate (Pak Choi oder auch Chinakohl und Mangold) in grobe Streifen schneiden

1 Gemüsezwiebel (in Ringe geschnitten)

2 – 3 Karotten (in Scheiben geschnitten)

1 kleines Stück Sellerie (ca. 50 g) – dünn schneiden

2 fleischige Tomaten

Ca. 250 g gekochte Teigwaren

Rapsöl zum Anbraten

Dazu würde auch noch passen, Porree, Spitzkraut, Kohlrabi, Kürbis

Soße: 4 EL Sojasoße, 2 EL Weißwein, 1 Schuss Balsamicoessig, 1 KL Zucker, ca. 125 ml Gemüsesuppe, ½ KL Kräutersalz, Pfeffer, 2 – 3 gehackte Knoblauchzehen,

Kräuter: evt. Selleriegrün, Liebstöckl, Basilikum oder Schnittknoblauch

Rapsöl in Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Karotten und Sellerie dazugeben und anbraten, etwas Soße darüber geben - kurz weiterbraten, Tomaten dazugeben - kurz weiterbraten (inzwischen immer wieder mit Soße verfeinern), Teigwaren dazugeben, kurz durchmischen und wärmen, zum Schluss die Asiasalate mitwärmen und mit dem Rest der Soße und evt. Salz und Pfeffer verfeinern.

TIPP: Wer es feuriger möchte kann natürlich auch etwas Chilli zum Anbraten dazugeben.

ASIA- Kürbispfanne (4 – 5 Personen)

8 dag Zwiebeln, 4 dag Knoblauch, Chilli, 40 dag Kürbis (zB Langer von Neapel), Salz, etw. Zucker od. Honig, Zitronenschale gerieben, Pfeffer, ca. 250 g gekochte Teigwaren, 10 – 20 dag Käferbohnen, Soße

Soße: 4 EL Sojasoße, 2 EL Weißwein, 1 Schuss Balsamicoessig, 1 KL Zucker, ca. 125 ml Gemüsesuppe, ½ KL Kräutersalz, Pfeffer, 2 – 3 gehackte Knoblauchzehen

Zwiebel würfelig schneiden – anbraten, Knoblauch dazugeben - anbraten, Chilli dazugeben - anbraten, in kleine Würfel geschnitten Kürbis dazugeben – anbraten, würzen und etwas Soße dazugeben, kurz einreduzieren und abschmecken, zum Schluss gekochte oder eingelegte Käferbohnen und Teigwaren dazugeben, mit Soße verfeinern.