

REZEPTE REGIO-CHALLENGE SEPTEMBER

INHALT

APFEL-CRUMBLE	2
BLUMENKOHLSALAT	2
BLUMENKOHLSCHNITZEL	2
BOHNENSALAT	3
BROKKOMOLE	3
BROMBEER-HONIG MARMELADE	4
DINKEL-PFANNKUCHEN MIT MANGOLD	4
FLAMMKUCHEN BIRNE-PORREE.....	5
FLAMMKUCHEN KÜRBIS-BIRNE.....	5
GAZPACHO MIT FRISCHEN TOMATEN	6
GEBACKENE STAMPFKARTOFFELN MIT CHILIMÖHREN	6
GEFÜLLTE CHAMPIGNONS	7
GEMÜSEBRATLINGE MIT SALAT	7
GEMÜSESUPPE	8
GNOCCI.....	8
KAROTTENGRÜNPESTO	8
KARTOFFELPUFFER MIT KAROTTEN-ZUCCINI SOSSE.....	9
KARTOFFELSALAT	10
KARTOFFELWAFFELN.....	10
KOHLRABISALAT	10
KOHLRABISUPPE.....	11
OVERNIGHT OATS MIT HEIDELBEEREN	12
PILZE MIT PETERSILIENKARTOFFELN	12
ROTE BETE MIT RÖSTZWIEBELN UND WALNÜSSEN AUF MANGOLD.....	12
ROTE BEETE SALAT	13
SCHMORFENCHEL MIT TOMATEN.....	13
SOMMERLICHE NUDELPFANNE.....	14
TOMATENSUPPE MIT KNOBLAUCHKRACHERN	14
PANCAKE MIT EINGELASSENEN HIMBEEREN	15
ZUCCHINISUPPE.....	15

APFEL-CRUMBLE

Zutaten für 1 Auflaufform

- Ca. 750g Äpfel
- 370g Zucker
- 200g Mehl
- 100g (pflanzliche) Butter
- 50g gemahlene Nüsse
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Zimt

Zubereitung

1. Die Äpfel entkernen und in Würfel schneiden. Mit 250g Zucker vermengen und in eine Auflaufform geben.
2. Aus den restlichen Zutaten den Streuselteig kneten und über die Apfelstückchen krümeln.
3. Im vorgeheizten Backofen (Umluft 200°C) etwa 40 Minuten backen bis die Streusel goldbraun sind.

BLUMENKOHLSCHNITZEL

Zutaten

- ½ Blumenkohlkopf
- ½ Gurke
- 100g junger Blattspinat
- 2 Karotten
- Zuckerschoten
- Weiteres Gemüse nach Wahl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rübenzucker
- 4 EL Nussmus
- 2 EL Limettensaft – als regionalen Ersatz sauren Apfelsaft ausprobieren
- 1 EL Öl

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Blumenkohl-Röschen im Universalzerkleinerer etwa auf Reiskorngröße zerschreddern. Spinat putzen und waschen. Die Karotten in feine Streifen und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Zuckerschoten halbieren.
2. Für das Dressing Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Knoblauch mit Zucker, Nussmus, Limettensaft und 7 EL Wasser glatrühren.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl-Reis kurz darin anbraten. Alle Zutaten in einer Schale anrichten und das Dressing darüber verteilen.

BLUMENKOHLSCHNITZEL

Zutaten

- ½ Blumenkohl
- 50 g (pflanzliche) Butter
- 25 g Paniermehl (z.B. aus regionalen, alten Backwaren)
- 1 Ei (oder eine Ei-Alternative wie Soja- oder Kichererbsenmehl)
- 1 EL Mehl

- Salz und Pfeffer
- Pflanzliches Öl
- Optional: Hefeflocken

Zubereitung

1. Blumenkohl von Blättern und Strunk befreien, halbieren und in Salzwasser garen. Er sollte nicht zu weich, sondern noch knackig sein, sonst fällt das Schnitzel beim Braten auseinander. Herausnehmen, abkühlen lassen und in circa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden.
2. Mehl mit etwas Salz und Pfeffer vermengen. Für einen würzigen Geschmack etwas Hefeflocken hinzufügen. Ei verquirlen bzw. alternativ 1 EL Soja- oder Kichererbsenmehl mit 2 EL Wasser vermengen.
3. Blumenkohlscheiben erst im Mehl, dann im Ei(-Ersatz) und zuletzt im Paniermehl von beiden Seiten wenden.
4. Die Gemüseschnitzel in einer gefetteten, heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten. Zu den Blumenkohlschnitzeln passen Kartoffeln sehr gut.

BOHNENSALAT

Zutaten

- 250g grüne Bohnen
- 250g Tomaten
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ Bund Basilikum
- 15ml Öl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Bohnen säubern, entstielen und in leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten al dente kochen, anschließend abschrecken und abkühlen lassen. Tomaten nach Geschmack überbrühen und häuten oder lediglich waschen und mit Schale würfeln. Zwiebel kleinhacken und ggf. andünsten.
2. Basilikumblätter hacken und Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse zerkleinern. Zusammen mit Öl, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren und diese über die Bohnen, Tomaten und Zwiebeln geben und eine Weile ziehen lassen.

BROKKOMOLE

Zutaten

- 1 Brokkoli
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Gurke
- ½ Zitrone (Saft) – als regionalen Ersatz sauren Apfelsaft oder Johannisbeersaft ausprobieren
- 1 Handvoll frische Petersilie
- (Salz und Pfeffer)

Zubereitung

1. Wasser aufkochen, den Brokkoli waschen, in kleine Röschen schneiden und dann 5 bis 10 Minuten dünsten, danach in kaltem Wasser abschrecken.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, dann in Ringe schneiden. Die Gurke waschen, schälen und kleinhacken. Petersilie ebenfalls waschen und hacken.

3. Die Brokkoli-Röschen, die Frühlingszwiebeln und die Gurke zusammen in ein hohes Gefäß geben, miteinander vermengen und mit einem Stabmixer gründlich pürieren.
4. Zum Schluss die Knoblauchzehe in die fertige Brokkomole hineinpressen, mit Zitrone/Säureersatz, Petersilie, (Salz und Pfeffer) abschmecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit diese gut durchziehen kann.

BROMBEER-HONIG MARMELADE

Zutaten

- 500g Brombeeren
- 500g Honig

Zubereitung

1. Unter ständigem Rühren den Honig auf kleinster Stufe erhitzen.
2. Sobald er kocht, Schaum abschöpfen, damit er klar bleibt. Nun die gewaschenen, gut abgetropften Johannisbeeren hinzufügen und bei geringer Hitze mindestens eine halbe Stunde einkochen.
3. Marmelade in saubere Gläser füllen und verschließen.

DINKEL-PFANNKUCHEN MIT MANGOLD

Zutaten für 6 Portionen

- 250g Dinkelmehl (alternativ Weizen oder Buchweizen)
- 1 EL Öl
- 500ml (pflanzliche) Milch
- 2 Eier (alternativ Leinsamen-Eier: 2 EL geschrotete Leinsamen und 6 EL warmes Wasser)
- 500g Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 Zweig Salbei
- 2 Bund Schnittlauch
- 30g (pflanzliche) Butter
- Etwas Zitronensaft - als regionalen Ersatz sauren Apfelsaft ausprobieren
- 12 TL Fett zum Braten
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Leinsamen-Eier die geschroteten Leinsamen mit dem warmen Wasser verrühren und ca. 5 Minuten beiseitestellen.
2. Das Mehl in eine Schüssel geben. Eine Prise Salz und zwei Prisen Pfeffer sowie ein Esslöffel Öl dazugeben. Langsam die (pflanzliche) Milch hineinlaufen lassen, dabei rühren bis ein glatter, dickflüssiger Teig entstanden ist. Anschließend die (Leinsamen-)Eier unterrühren. Den Teig für 30 Minuten kaltstellen. Sollte er im Anschluss zu fest sein, so viel Milch zugeben, dass der Teig wieder dickflüssig wird.
3. Die Mangoldblätter waschen, abtropfen lassen und 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend grob zerkleinern.
4. Die Zwiebel schälen und kleinhacken. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und ebenfalls kleinhacken.
5. (Pflanzliche) Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze weichdünsten. Mangold und Salbei dazugeben, kurz mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft (oder regionaler Alternative) abschmecken.
6. Den gehackten Schnittlauch unterheben und das Gemüse warmstellen

7. Einen Teelöffel Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eine kleine Kelle Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze den Pfannkuchen ausbacken, bis er an der Oberseite trocken wird. Pfannkuchen umdrehen und 2-3 Minuten zu Ende backen.
8. Den Pfannkuchen mit etwas Mangold belegen und einrollen.
9. Weitere Pfannkuchen jeweils mit einem Teelöffel Fett backen, bis alle Zutaten verbraucht sind.

FLAMMKUCHEN BIRNE-PORREE

Zutaten für 2 Bleche

- 500g Dinkelmehl
- 6 Prisen Salz
- 250ml Wasser
- 4 EL Öl
- 40g Porree
- ½ rote Zwiebel
- ½ Birne
- 1 Zweig Petersilie
- 2 EL Crème fraîche/ Schmand
- Pfeffer & Salz
- 4 Scheiben Käse
- 1 EL geröstete Haselnüsse

Zubereitung

1. Für den Teig Dinkelmehl und Salz gut vermischen und anschließend mit Wasser und Öl zu einem Teig verkneten.
2. Den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen.
3. Für den Belag den Porree und die rote Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden. Den Käse in Streifen schneiden. Die gerösteten Haselnüsse und Petersilie grob hacken. Die Birne entkernen und in feine Spalten schneiden
4. Crème fraîche/ Schmand leicht salzen und auf dem ausgerollten Teig verteilen. Anschließend den Teig mit den übrigen Zutaten belegen und mit Pfeffer würzen.
5. Den Flammkuchen im vorgeheizten Ofen (230°C Umluft) ca. 25 Minuten backen.

FLAMMKUCHEN KÜRBIS-BIRNE

Zutaten für 2 Bleche

- 500g Dinkelmehl
- 6 Prisen Salz
- 250ml Wasser
- 4 EL Öl
- 500g Kürbisfleisch (z.B. Hokkaido)
- 2 Zwiebeln
- 2 Birnen
- 400g Schmand
- 200g Gorgonzola oder Ziegenkäse
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Teig Dinkelmehl und Salz gut vermischen und anschließend mit Wasser und Öl zu einem Teig verkneten.

2. Den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen.
3. Für den Belag den Kürbis waschen, entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben hobeln. Die Zwiebeln in Spalten schneiden. Die Birnen entkernen und ebenfalls in Spalten schneiden. Den Gorgonzola/ Ziegenkäse würfeln.
4. Den Schmand würzen und auf dem ausgerollten Teig verteilen. Anschließend den Teig mit den übrigen Zutaten belegen.
5. Den Flammkuchen im vorgeheizten Ofen (230°C Umluft) ca. 25 Minuten backen.

GAZPACHO MIT FRISCHEN TOMATEN

Zutaten für 2 Personen

- 3 Scheiben Weißbrot vom Vortag
- 500g Tomaten
- 1 Paprika
- 1 TL Gemüsebrühe
- 3 EL Öl
- ½ Salatgurke
- 1 kleine Zwiebel
- Gewürze und Kräuter je nach Vorlieben

Zubereitung

1. Brot entrinden und in kaltem Wasser einweichen.
2. Tomaten waschen, kreuzweise einritzen, Stielansatz entfernen.
3. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen.
4. Paprika waschen, putzen und würfeln. Gurke waschen, putzen und grob würfeln. Zwiebel schälen und kleinschneiden. Eingeweichtes Brot ausdrücken.
5. Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Gurke und Brot fein pürieren. Öl unterrühren. Nach Belieben würzen.

GEBACKENE STAMPFKARTOFFELN MIT CHILIMÖHREN

Zutaten

- 1kg Kartoffeln
- 200ml (pflanzliche) Milch
- Salz & Pfeffer
- Geriebene Muskatnuss
- 200g geriebener Käse
- Einige Butter- oder Margarineflöckchen
- 6 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- Öl oder (pflanzliche) Butter für die Pfanne
- 1 Chili
- Optional: 4 Eier
- Gartenkresse zum Garnieren

Zubereitung

1. Kartoffeln ggf. schälen und in Stücke schneiden, in Salzwasser garkochen und abgießen.
2. (Pflanzliche) Milch über die Kartoffeln geben, alles gut zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. In eine gefettete Form zuerst eine Hälfte der Stampfkartoffeln, dann den geriebenen Käse und anschließend die andere Hälfte der Kartoffeln schichten. Mit einer Gabel die oberste Schicht

aufwirbeln. Mit kleinen Butterflöckchen besetzen und im Ofen bei 220°C backen, bis sich eine schöne Kruste gebildet hat.

4. Die Karotten ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch in eine Pfanne mit heißer Butter oder Öl pressen und die Karotten hinzugeben. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zugedeckt dünsten, bis die Karotten gar sind.
5. Die Eier hart kochen, pellen, halbieren, mit Salz bestreuen und mit Gartenkresse dekorieren.

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

Zutaten

- 4 große Champignons (à ca. 100g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 60g Schafsfeta
- 60g Frischkäse
- 1 EL Thymian
- Pfeffer
- Öl für Backform/ Blech

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Champignons säubern. Die Stiele herausdrehen und hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Schafsfeta zerkleinern. Die gehackten Champignonstiele mit Zwiebeln, Feta, Frischkäse und Thymian vermengen und mit Pfeffer abschmecken.
3. Eine flache Form oder ein Blech einfetten. Die Champignons mit der Käsemasse füllen, in die Form/ das Blech setzen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten backen.

Die gefüllten Champignons eignen sich auch optimal als Grillgut. Dazu passen Fladenbrot oder Bandnudeln und ein Salat der Saison.

GEMÜSEBRATLINGE MIT SALAT

Zutaten für 3 Personen

- 800 g Kartoffeln
- 250 g Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 2 Eier (alternativ: 3 EL Soja- oder Kichererbsenmehl mit 4 EL Wasser vermischen)
- 70 g Mehl
- Salz & Pfeffer
- Kräuter (frisch oder getrocknet)
- Öl zum Braten
- 300 g (pflanzlicher) Kräuterquark
- Salate der Saison

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und waschen, den Brokkoli putzen, die Zwiebel schälen. Alles Gemüse fein reiben.
2. Eier bzw. vegane Alternative und Mehl hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und alles gut vermengen.
3. Aus der Masse Bratlinge formen und in einer Pfanne mit heißem Öl braten. Mit selbst gemachtem Kräuterquark und Salat servieren.

GEMÜSESUPPE

Zutaten für 2-3 Personen

- 1 große Zucchini
- 1-2 Fenchel
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- 5-6 vollreife Tomaten
- Mangoldblätter oder Schwarzkohlblätter
- Blumenkohl und/oder Romanesco
- 2 EL Öl
- Gemüsebrühe
- 1 Prise Fenchelsamen (gemahlen)
- (1 Prise Kreuzkümmel (gemahlen))
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Gemüse mit ein bisschen Öl in einen geeigneten Topf geben, kurz anbraten und dann alles mit der Brühe ablöschen. Das Gemüse auf kleiner Flamme ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis es bissfest ist.
3. Mit den Gewürzen abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen und schön heiß servieren. Dazu passt eine Scheibe dunkles Roggenbrot mit (pflanzlicher) Butter.

GNOCCI

Zutaten für 2 Portionen

- 500 g Kartoffeln festkochend
- 150 g helles Weizen- oder Dinkelmehl
- 25 g Kartoffelmehl (oder mehr normales Mehl)
- ½ TL Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- etwas Mehl zum Bestäuben

Zubereitung

1. Kartoffeln für ca. 20 Minuten (je nach Größe) in Salzwasser garkochen. Anschließend sofort pellen, Kleinstampfen und ausdampfen lassen.
2. Mehl, Salz und Muskatnuss mit den gepressten Kartoffeln verkneten und löffelweise das Kartoffelmehl einarbeiten, bis der Teig nicht mehr klebrig ist.
3. Den Teig halbieren und beide Teile zu gleichmäßig dicken Strängen ausrollen (ca. 1,5- 2cm dick). Die Rollen dann in ca. 1,5-2 cm breite Stücke schneiden, zu kleinen Kugeln formen und mit etwas Mehl bestäuben.
4. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi vorsichtig in das heiße Wasser gleiten lassen. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.
5. Die Gnocchi entweder so mit einer Soße oder Pesto nach Wahl servieren oder in etwas Öl oder pflanzlicher Butter goldbraun und knusprig anbraten.

KAROTTENGRÜNPESTO

Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Karottengrün

- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Walnüsse
- 130 ml (Oliven-)Öl
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- Optional: 2 EL Hefeflocken

Zubereitung

1. Karottengrün waschen, etwas trocken tupfen und grob hacken. Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls grob hacken
2. Alle Zutaten in den Mixer oder einen Zerkleinerer geben und zu einem cremigen Pesto mixen. Mit Salz, Pfeffer und Hefeflocken abschmecken und genießen!

KARTOFFELPUFFER MIT KAROTTEN-ZUCCINI SOSSE

Zutaten für 2 Portionen

Kartoffelpuffer:

- 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel fein gewürfelt
- 30 g Mehl
- 1 TL Salz nach Geschmack
- ⅓ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- Öl zum anbraten

Für die Soße:

- 2-3 Karotten
- 1 Zucchini (alternativ: Porree)
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 200 ml (Pflanzliche) Sahne
- Salz+ Pfeffer
- Optional: Currypulver

Zubereitung

Kartoffelpuffer:

1. Kartoffeln kleinreiben und anschließend in ein sauberes Geschirrtuch geben und so viel Flüssigkeit wie möglich ausdrücken. Die Flüssigkeit weggießen.
2. Die geriebenen, ausgedrückten Kartoffeln mit den Zwiebeln, dem Mehl und den gewürzen vermengen. Die Mischung in 6-8 Portionen teilen und jede Portion zu einer flachen Kugel formen.
3. Etwas Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Sobald es heiß ist, die Kartoffelbällchen hineinlegen und jedes mit einem Pfannenwender vorsichtig nach unten drücken, um einen flachen Bratling zu formen. Die Kartoffelpuffer braten, bis sie goldig und knusprig sind.

Soße:

1. Zwiebeln klein würfeln, Zucchini und Karotten in Scheiben schneiden, Knoblauch kleinhacken oder pressen.
2. Die Zwiebeln in eine heiße Pfanne geben und anbraten bis sie glasig sind. Anschließend Zucchini, Knoblauch und Karotten hinzufügen und anbraten, bis das Gemüse gar ist.

- Das Gemüse mit (pflanzlicher) Sahne ablöschen und nach Geschmack würzen.

KARTOFFELSALAT

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln festkochend
- 4 EL Apfelessig
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 3 EL warmes Wasser
- 1 TL Salz
- 1/2 TL gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 1-2 Schalotten
- Frische Kräuter und Wildkräuter z.B. Petersilie, Schnittlauch, Schafgarbe, Pimpinelle, Giersch

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in kaltem Salzwasser aufsetzen und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sie gar sind.
2. Kräuter waschen und klein hacken. Schalotten schälen und fein schneiden.
3. Öl, Essig und Gewürze zur Sauce verrühren.
4. Gekochte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, die Haut abpellen und die Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Die gewürzte Essig-Öl Sauce auf die noch warmen Kartoffeln geben, Schalotten und Kräuter dazugeben und alles vorsichtig vermengen.
6. Kartoffelsalat ca. 1 Stunde ziehen lassen und servieren.

KARTOFFELWAFFELN

Zutaten für 20 Waffeln

- 1 kg Kartoffeln
- 230 ml (pflanzliche) Milch
- 4 EL (pflanzliche) Butter
- 100g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 3 Eier
- Schnittlauch
- Salz
- Muskat

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, in Salzwasser garkochen und abgießen.
2. Kartoffeln pressen und mit Milch, Butter, Schnittlauch, Salz und Muskat vermengen.
3. Mehl mit Backpulver vermischen und gemeinsam mit den Eiern zur Kartoffelmasse geben. Alles gut vermengen.
4. Waffeleisen vorheizen und einfetten.
5. 1-2 EL Teig in das Waffeleisen geben und gold-gelb backen.

KOHLRABISALAT

Zutaten für 4 Personen

- 2 Kohlrabi

- 1 Apfel
- 250 g Feldsalat
- 50 g (pflanzlicher) Joghurt
- 75 ml (pflanzliche) Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Minze
- 2 Zweige Oregano
- 2 EL (Oliven-)Öl
- 1 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen und in ca. 0,5 cm dicke Stifte schneiden. Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden. Feldsalat gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.
2. Minze und Oregano waschen, abtropfen lassen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. 1 Hand voll gehackter Kräuter beiseitestellen.
3. Für das Dressing Apfelessig, Öl, (pflanzlichen) Joghurt und Sahne, Knoblauch und frische Kräuter miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kohlrabi, Apfel und Feldsalat auf Tellern anrichten und das Dressing darüber geben und servieren.

KOHLRABISUPPE

Zutaten für 4 Personen

- 2 Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 4 Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 ml Weißwein
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 EL (pflanzliche) Butter
- 200 ml (pflanzliche) Sahne
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch (nach Möglichkeit auch 3-4 Schnittlauchblüten)
- 1 Bund Kerbel oder Sauerampfer
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Optional: 1 Prise Muskat

Zubereitung

1. Kohlrabi waschen und in grobe Würfel schneiden. Kohlrabiblätter fein hacken. Kartoffeln optional schälen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Schnittlauch und Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein aufschneiden, Schnittlauchblüten mit den Fingern vorsichtig zerkleinern.
2. Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und Kohlrabi, Kartoffeln und Zwiebeln darin anbraten. Knoblauch dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Aufkochen lassen und nach 5 Minuten mit Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kohlrabi und die Kartoffeln bissfest sind.
3. Kohlrabisuppe mit einem Pürierstab durchpürieren, die (pflanzliche) Sahne dazugeben und kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und die (pflanzliche) Butter unterrühren. Bis auf eine

Handvoll die frischen Kräuter und die gehackten Kohlrabiblätter dazugeben, Schnittlauchblüten aufheben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kohlrabicremesuppe in tiefe Teller geben, mit den restlichen Kräutern und den Schnittlauchblüten garnieren und sofort servieren. Dazu passt dunkles Vollkornbrot.

OVERNIGHT OATS MIT HEIDELBEEREN

Zutaten

- 50g kernige Haferflocken
- 100 ml (pflanzliche) Milch oder Wasser
- 100g frische Heidelbeeren
- Optional: weitere Toppings wie Honig, weitere Früchte, Nüsse

Zubereitung

1. Frische Beeren stampfen.
2. Haferflocken und Milch bzw. Wasser hinzugeben. Alles vermengen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.
3. Am nächsten Morgen aus dem Kühlschrank nehmen und je nach Vorliebe kurz in der Mikrowelle erwärmen.

PILZE MIT PETERSILIENKARTOFFELN

Zutaten für 4 Personen

- 12-16 Kartoffeln je nach Größe
- 500 g Pilze z.B. Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 EL (Oliven-)Öl
- 1-2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2-3 Stiele Salbei
- 1 Messerspitze Muskat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Pilze trocken säubern oder kurz unter kaltem Wasser waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und klein hacken. Kartoffeln optional schälen. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
2. Kartoffeln in kaltem Wasser aufsetzen und bei mittlerer Hitze kochen, bis sie weich, aber noch bissfest sind.
3. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin ca. 3 Minuten andünsten. Pilze dazu geben und kräftig anbraten. Thymian, Rosmarin und Salbei dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Kartoffeln auf Teller verteilen und das Pilzragout darüber geben.

ROTE BETE MIT RÖSTZWIEBELN UND WALNÜSSEN AUF MANGOLD

Zutaten für 2 Portionen

- 400 g Rote Bete
- 100 g Mangold
- 2 Handvoll Wallnüsse
- 2 Handvoll frische Kräuter (z.B. Petersilie)

- 2 Zwiebeln (rot)
- 2 EL Öl zum anbraten
- Salz und Pfeffer
- (Apfel-)Essig
- Optional: Ziegenkäse

Zubereitung

1. Die ungeschälte frische Rote Beete für 50-60 Minuten kochen. Danach kalt abspülen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Wallnüsse klein hacken und mit den Rote Beete Würfeln vermengen.
3. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
4. Die Zwiebel halbieren und in feine Scheiben schneiden. Mit etwas Öl in eine Auflaufform geben, gut verteilen und in den Backofen stellen. Dort ca. 10 Minuten goldbraun anrösten.
5. Mangoldblätter waschen, abtropfen lassen und 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend grob zerkleinern.
6. Wenn die Zwiebelstücke leicht angeröstet sind, die Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Zwiebel auf einem Teller zwischensparen und die Rote Bete-Mischung in die Auflaufform geben. Zusätzlich ein Schuss Essig und Salz und Pfeffer dazugeben.
7. Die Auflaufform zurück in den Backofen geben und das Gemüse ca. 20 min backen.
8. Das fertige Gemüse und die angerösteten Zwiebeln über die blanchierten Mangoldblätter geben.

ROTE BEETE SALAT

Zutaten

- Rote Beete (roh)
- (Oliven-)Öl
- Apfelessig
- Salz & Pfeffer
- Optional: gemahlener Bockshornklee und Bohnenkraut

Zubereitung

1. Rote Beete in Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Anschließend kalt abschrecken, die Schale abziehen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Mit Öl, Essig und Gewürzen nach Geschmack vermengen.
3. Das Gemisch etwas durchziehen lassen und anschließend nochmals bei Bedarf mit Essig abschmecken.

SCHMORFENCHEL MIT TOMATEN

Zutaten

- 1kg Fenchel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 5 Zweige Thymian
- 4 EL (Oliven-)Öl
- 2 TL Fenchelsamen
- 200g Tomaten (gestückelt)
- 80ml trockener Weißwein (alternativ: Gemüsebrühe)
- 1 Prise Zucker
- Salz & Pfeffer

- Dazu passt Baguette

Zubereitung

1. Fenchel waschen und das Fenchelgrün beiseitelegen. Strunk entfernen und längs achteln. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Thymianblättchen abzupfen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fenchel gemeinsam mit den Fenchelsamen anbraten. Zwiebeln und Thymian kurz mitbraten.
3. Erst den Knoblauch, dann die gestückelten Tomaten hinzugeben. Das Gemüse anschließend mit dem Weißwein (oder der Gemüsebrühe) ablöschen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Deckel auflegen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen.
4. Fenchelgrün beim Servieren über das Schmorgemüse streuen und mit Baguette servieren.

SOMMERLICHE NUDELPFANNE

Zutaten

- 25g Sonnenblumenkerne
- 200g Nudeln
- 1 Zucchini
- 200g Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Rucola
- 2 EL (Oliven-)Öl
- Salz & Pfeffer
- Basilikum, Oregano, Thymian, Knoblauch, Chili

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten und beiseitestellen.
2. Nudelwasser aufsetzen und währenddessen Zucchini und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und Rucola in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.
3. Nudeln in kochendes Salzwasser geben und garen. Währenddessen Öl in der Pfanne erhitzen und Zucchini kurz anbraten. Die Nudeln abgießen und mit angebratener Zucchini und dem restlichem Gemüse vermischen.
4. Alles mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und mit Sonnenblumenkernen garnieren.

TOMATENSUPPE MIT KNOBLAUCHKRACHERN

Zutaten

- 65g Zwiebeln
- 50g Knollensellerie
- 35g Karotten
- 350g vollreife Tomaten
- 3 EL (Oliven-)Öl
- Pfeffer
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- Optional: 50g Sahne
- Basilikum zum Dekorieren
- 1 Knoblauchzehe
- 2 (Toast-)Brotscheiben vom Vortag

Zubereitung

1. Zwiebeln und Sellerie schälen und würfeln, Karotten in dünne Scheiben schneiden und Tomaten stückeln.
2. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Sellerie und Karotten unter Rühren zwei Minuten dünsten. Tomaten hinzugeben und pfeffern. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Tomatenmark einrühren. Die Suppe etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen, dann pürieren. Optional Sahne steifschlagen und bis auf einen Rest unterrühren.
3. Für die Croutons Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und in die Pfanne pressen. Das Brot in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne knusprig rösten.
4. Die Suppe in Suppenteller füllen und mit Croutons, Basilikum und optional einem Klecks Sahne servieren.

PANCAKE MIT EINGELASSENEN HIMBEEREN

Zutaten für 2 Portionen

Pancaketeig:

- 125 g Mehl
- 7 g Backpulver
- 25 g Honig oder Apfelmus zum Süßen
- Prise Salz
- 1 TL Apfelessig
- 200 ml (pflanzliche) Milch
- 1 EL (pflanzliche) Butter oder Öl zum Einfetten der Pfanne
- 100 g Himbeeren

Toppings:

- 100 g (pflanzlicher) Joghurt oder Quark
- 2 EL Marmelade (z.B. Himbeere)
- 50 g frische Himbeeren und weitere Beeren wie Erdbeeren oder Blaubeeren

Zubereitung

1. Die Milch mit dem Apfelessig in einer Schüssel vermischen und für 10 Minuten beiseite stellen.
2. In einer weiteren Schüssel Mehl, Honig, Salz und Backpulver vermischen.
3. Die (pflanzliche) Milch zu den trockenen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verrühren. Nochmals 10 Minuten beiseitestellen.
4. Die Himbeeren und weitere Beeren waschen.
5. Etwas Öl in eine kleine, beschichtete Pfanne geben. Nun die Himbeeren darin platzieren und anschließend vorsichtig mit dem Teig auffüllen.
6. Erst jetzt den Herd anschalten und den Pancake auf kleiner Flamme für mindestens 5 Minuten ausbacken. Einmal wenden (funktioniert am besten mit der Hilfe eines flachen Tellers) und auch von der anderen Seite backen.
7. Mit (pflanzlichem) Joghurt, etwas Marmelade und frischen Himbeeren servieren.

ZUCCHINISUPPE

Zutaten für 4 Personen

- 350 g Zucchini
- 100 g Petersilienwurzel
- 100 ml Weißwein
- 350 ml Gemüsebrühe
- 150 ml (pflanzliche) Sahne

- 1 Bund frische Petersilie
- 100 g Pinienkerne – als regionalen Ersatz z.B. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne verwenden
- 2 Knoblauchzehen
- (Weiß-)Brot
- 6 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Petersilie waschen und fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Zucchini waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilienwurzel schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe (ungeschält) mit der flachen Seite eines großen Messers zerquetschen.
2. Pinienkerne (bzw. regionale Alternative) in einer Pfanne ohne Fett ca. 1 Minute rösten.
3. Fürs Petersilienpesto die Petersilie, Knoblauch, Pinienkerne und 5 EL Öl fein pürieren.
4. Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL (Oliven-)Öl und der gequetschten Knoblauchzehe rösten.
5. Gewürfelte Zwiebeln, Petersilienwurzel und Zucchini in einer Pfanne mit heißem Öl ca. 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Weißwein, Brühe und der (pflanzlichen) Sahne ablöschen und 10 Minuten bei kleiner Hitze reduzieren lassen. Zucchini Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und fein pürieren.
6. Zucchini Suppe in tiefe Teller oder Schalen füllen und dazu mit Petersilienpesto bestrichenes geröstetes (Weiß-)brot servieren.