

47. Kalenderwoche 2014

REZEPTE

Schwarzwurzeln-Grünkohl-Gemüse in Käsesauce

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 60 Min.

500 g Schwarzwurzeln	Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich putzen und ungeschält in sprudelndem Wasser 20-30 Minuten kochen.
500 g Grünkohl	Dann die Stangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Grünkohl waschen, zerkleinern und ca. 20 Minuten in Wasser oder Gemüsebrühe gar kochen. Kochwasser aufheben.
etwas Butter	Butter in einem Topf zerlaufen lassen.
3 EL Mehl	Mehl mit einem Schneebesen einrühren, bis sich ein Klumpen bildet. Dann nach und nach etwas von dem Grünkohl-Kochwasser dazu geben und unter ständigem Rühren eindicken lassen.
100 g Bergkäse	Käse reiben und zufügen.
200 g süße Sahne	Sahne hinzufügen.
Salz, Pfeffer, Muskat	Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.
1 – 2 Knoblauchzehen	Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Gemüse in einer Schüssel mischen und mit der Käsesauce begießen.

Kürbissuppe auf exotische Art

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 45 Min.

1 Hokkaidokürbis	Kürbis waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und würfeln.
1 Kartoffel	Kartoffel schälen und würfeln.
1 Stück Ingwer	Ingwer
1 Zwiebel	und Zwiebel schälen und klein hacken.
2 EL Olivenöl	Das Gemüse im heißen Öl andünsten, mit
500 ml Gemüsebrühe	Gemüsebrühe begießen und ca. 20 Min. kochen, anschließend pürieren.
400 ml Kokosmilch	Kokosmilch
2 TL Currypaste, rot oder Currypulver	und Currypaste hinzugeben.
Kürbiskerne	Kürbiskerne ohne Öl anrösten und Suppe damit garnieren.