

## 7. Kalenderwoche 2017

# REZEPTE

## Blumenkohl mit Kürbis als Suppe

### Zutaten:

Für 4 Personen

1 Blumenkohl  
1 Kürbis Sweet  
Dumpling, ca. 450g  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1-2 EL Kokosöl  
600 ml Gemüsebrühe  
1/2 TL Curry  
1/2 TL Pfeffer, frisch  
gemahlen  
1/2 TL Muskat,  
gerieben  
Cashew-Nuss-Creme  
Kürbiskerne

### Zubereitung:

Ca. 45 Min.

Blumenkohl in kleine Stücke schneiden,  
Strunk entfernen und waschen.  
Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden.  
Zwiebel und  
Knoblauch schälen und klein hacken.  
Öl erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch glasig anschwitzen.  
Blumenkohl hinzugeben und kurz andünsten.  
Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 5 Minuten kochen. Dann den  
Kürbis dazu geben.  
Mit Curry,  
Pfeffer  
und  
Muskat würzen und weitere 5 Minuten kochen lassen. Mit einem  
Stabmixer pürieren.  
Wer mag kann die Suppe mit Cashew-Nuss-Creme und  
gerösteten Kürbiskernen verfeinern.

## Knollensellerie mit Möhren als Bolognese

### Zutaten:

für 4 Personen

500 g Spaghetti  
ca. 1/2 Knollensellerie  
3 Möhren  
1 Stange Porree  
2 Zwiebeln  
Olivenöl  
1 Dose Tomaten,  
gehackt  
Oregano, Basilikum  
(ital. Kräuter)  
Salz, Pfeffer  
evtl. Sojamilch/Soya  
Cuisine

### Zubereitung:

ca. 30 Min.

Nudeln nach Packungsanleitung kochen.  
In der Zwischenzeit Knollensellerie schälen.  
Möhren und  
Porree putzen, schälen. Alles in kleine Stücke schneiden.  
Zwiebeln schälen und fein hacken.  
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin kurz anbraten.  
Dann Knollensellerie und Möhren hinzu geben, kurz anbraten.  
Tomaten ebenfalls hinzugeben unditerrühren. Ca. 20 Minuten köcheln.  
Kräuter hinzufügen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Wer mag, kann die Soße noch mit etwas Sojamilch oder Soya Cuisine  
einkochen.