

Saisonal schmeckt's besser  
Winter 2021



# Was hat Saison

## Inhaltsverzeichnis



Crepe Rolls mit Grünkohl von Janke*Soulfood.....	4
Wirsingpäckchen mit Linsen-Kartoffel-Füllung von Möhreneck.....	7
Pasta mit Wirsing und Schinken von Münchner Küche.....	8
Cremige Pasta mit Grünkohl, Parmesan, Speck & Hähnchenbrustfilet von Delicious Stories.....	11
Püree von der Steckrübe mit Ofenwurzelgemüse von Lebkuchennest.....	12
Steckrübenocchi mit knusprigem Salbei von Küchenlatein.....	15
Lauchcremesuppe von Küchenliebelei.....	16
Vegetarische Reispfanne mit Schwarzwurzel von Ina is(s)t.....	19
Rotkohl-Kartoffel-Suppe mit Birne und Pistazie von Feed me up before you go-go.....	20
Pappardelle mit Rosenkohl, Pilzen und Burrata von Savory Lens.....	23
Gerösteter Rotkohl auf Pastinakenpüree von Pottgewächs.....	24
Galette mit Austernseitling, Petersilienwurzel und Reh-Schinken von Haut goût.....	27
Risoni mit Schwarzwurzeln und Meyer Lemon von Dinner um Acht.....	28
Chicoree-Salat mit Mozzarella, grünem Apfel und Röstzwiebeln von evchenkoch.....	31
Veganer Sellerieaufstrich von Ye Olde Kitchen.....	32
Maronensuppe (vegan) von Teekesselchen Genussblog.....	35
Pizzaschnecken mit Wirsing und Bacon von thecookingknitter.....	36
Schwarzwurzeltarte mit Tahin, Haselnüssen und Granatapfelkernen von vokermampft.....	39
Chinakohl gebraten & asiatisch gewürzt - Chinakohl Pfanne von Brotwein.....	40
Ukrainischer Borschtsch von Kochen mit Diana.....	43

# Crepe Rolls mit Grünkohl

von Janke\*Soulfood

## Zutaten für 4 Crepe Rolls

### Pfannkuchen

180 g Dinkelmehl (Type 630 oder Vollkorn)  
1 gute Prise Salz  
30 g flüssige Butter  
250 ml Milch  
2 frische Eier (L)

### Füllung

500 g Grünkohl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
150 g Champignons (optional)  
1 Stich Butter  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
2 EL Schmand (optional)  
80 g Feta

### Außerdem

40 g Bergkäse  
4 frische Eier  
Öl zum Fetten der Form

## Zubereitung

Für die dünnen Pfannkuchen Milch, Eier, Butter und Salz in einer Schüssel miteinander aufschlagen, dann das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren.

In einer leicht gefetteten Pfanne 8 große Crepes ausbacken. Sie sollten nicht zu knusprig werden, da sie ansonsten beim Rollen aufreißen. Am besten direkt nach dem Backen stapeln, so bleiben die Crepes weich.

Grünkohl waschen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, dann fein würfeln. Champignons putzen und zerkleinern. Pilze in die warme Crepe-Pfanne geben und leicht anbraten. Butter, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben, kurz anschwitzen, dann den Grünkohl ergänzen. Auf mittlerer Hitze dünsten, bis der Kohl deutlich an Volumen verliert. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und nach Belieben 1-2 EL Schmand unterheben.

Je zwei Crepes nebeneinander legen und dabei ca. 1/5 überlappen lassen. Je 1/4 der Füllung mittig über die gesamte Länge darauf geben und mit etwas Feta belegen.

Crepes vorsichtig aufrollen, direkt zu einer Schnecke formen und in eine gefettete Auflaufform legen. Mittig eine leichte Mulde eindrücken, in diese kommen gleich die Eier. Bergkäse darüber reiben. Ofen auf 180°C Heißluft vorheizen. Eier auf den Schnecken verteilen und die Form direkt in den heißen Ofen stellen. Etwa 20 Minuten überbacken. Das Eiweiß sollte anschließend nicht mehr klar sein.

Sollte es etwas länger benötigen, Form leicht mit Alufolie bedecken, damit Eigelb und Käse nicht zu „knusprig“ werden.





# Wirsingpäckchen mit Linsen-Kartoffel-Füllung

von Möhreneck

## Zutaten für 4 Portionen

### Wirsingpäckchen

4 große Wirsingblätter  
300 g Kartoffeln  
150 g rote Linsen  
½ Bund glatte Petersilie  
30 g vegane Margarine  
50 g Speisestärke  
Muskat  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
10 g vegane Margarine

### Ingwermöhren

400 g Möhren  
30 g frischer Ingwer  
20 g vegane Margarine  
150 ml Sprudelwasser  
Saft einer Orange  
Salz  
2 TL Speisestärke

## Zubereitung

Den harten Strunk der Wirsingblätter herausschneiden und die Blätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und herausnehmen. Die Kartoffeln abwaschen und in dem kochenden Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Abgießen und etwas abkühlen lassen. Die Linsen in einem extra Topf mit kochendem Salzwasser garen, abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen.

Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer stampfen oder durch eine Presse drücken. Margarine unter die Kartoffeln heben. Dann mit Linsen, Petersilie und Stärke verrühren, mit Muskat, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Je ein Wirsingblatt mit etwa einem Viertel der Füllung belegen. Dabei die Füllung auf die untere Hälfte des Blattes geben. Die Seiten einklappen und das Wirsingblatt wie eine Roulade aufrollen. Mit Zahnstochern die Enden feststecken oder mit Küchengarn zusammenbinden. Die Margarine in einer ausreichend großen Pfanne zerlassen und die Wirsingpäckchen darin anbraten. Dann die Temperatur reduzieren und mit geschlossenem Deckel für etwa 15 Minuten garen. Dabei gelegentlich wenden.

Für die Ingwermöhren die Möhren putzen, schälen und der Länge nach in Stifte schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Margarine in einem Topf erhitzen und den Ingwer darin bei mittlerer Hitze dünsten. Die Möhren zugeben und für etwa 4 Minuten dünsten. Mit dem Saft einer Orange und Sprudelwasser auffüllen und mit geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten köcheln. Am Ende mit Salz würzen und die Speisestärke einrühren, damit eine etwas andickte Sauce entsteht.

Die Ingwermöhren zusammen mit den Wirsingpäckchen mit Linsen-Kartoffel-Füllung servieren.

# Pasta mit Wirsing und Schinken

von Münchner Küche

## Zutaten Rosenkohl

200 g Wirsing  
1 TL Olivenöl  
50 g magere Schinkenwürfel  
70 ml Sahne  
50 ml Brühe  
160 g Pasta (z.B. Orecchiette)  
1 Bio-Zitrone  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Den Strunk vom Wirsing entfernen und anschließend in sehr feine Streifen schneiden oder mit einem Gemüsehobel fein hobeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und den Wirsing 5 Minuten darin anschwitzen. Währenddessen einen weiteren Topf mit Nudelwasser aufsetzen. Die Nudeln in ausreichend Salzwasser nach Packungsanleitung gar kochen.

Nach ca. 5 Minuten die Schinkenwürfel zum Wirsing geben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Brühe und Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schale der Bio-Zitrone fein abreiben und zum Wirsing geben. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und zusammen mit den abgetropften Nudeln zum Wirsing geben (etwas Nudelwasser aufheben und eventuell ebenfalls dazu geben). Alles gut vermischen. Mit Parmesan bestreut servieren.



# Cremige Pasta mit Grünkohl, Parmesan, Speck & Hähnchenbrustfilet

von Delicious Stories

## Zutaten für 2 Personen

250 g Nudeln  
2 Hände voll Grünkohl  
50 g Parmesan  
400 ml Sahne  
50 g Speck  
200 g Hähnchenbrustfilet  
50 g getrocknete, in Öl  
eingelegte Tomaten  
2-3 Knoblauchzehen  
2 TL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

## Zubereitung

Hähnchenbrustfilet mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. In einer Pfanne mit etwas Öl das Filet von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Speck in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten abtropfen lassen und in mundgerechte Streifen schneiden. Grünkohl gründlich waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke hacken.

Nudeln al dente kochen, sie dürfen ruhig noch etwas biss haben, weil sie dann in der Sahnesauce noch etwas nachziehen werden. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden.

In der gleichen Pfanne mit etwas Öl den Speck anbraten, dann den Knoblauch dazu geben und kurz mit andünsten. Grünkohl in die Pfanne geben und einen Schuss Wasser hinzufügen, nach ca. 2 Minuten fällt er zusammen. Tomaten und Hähnchenbrustfilet in die Pfanne. Eine Kelle vom Nudelwasser dazugeben, mit der Sahne auffüllen.

Parmesan reiben und unter die Sauce mischen. Die Nudeln abtropfen lassen und zu der Sauce in die Pfanne schütten. Alles gut miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann servieren.

# Püree von der Steckrübe mit Ofenwurzelgemüse

von Lebkuchennest

## Zutaten für 4 Personen

### Steckrübenpüree

¾ Steckrübe  
2 Kartoffeln  
250 ml Milch  
60 g Butter  
frisch geriebene Muskatnuss

### Ofenwurzelgemüse

2 Möhren  
1 Wurzelpetersilie  
¼ Knollensellerie  
¼ Steckrübe  
2 rote Zwiebeln  
1 EL Honig  
1 EL rote Misopaste  
1 EL grobkörniger Senf  
2 EL Rapskernöl  
Meersalz  
frisch gemahlener Pfeffer  
frisch gehackte Petersilie

## Zubereitung Steckrübenpüree

Steckrübe und Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen.  
Das Kochwasser abgießen und das Gemüse mit Milch und Butter zu einem cremigen Püree stampfen.  
Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

## Zubereitung Ofenwurzelgemüse

Während das Gemüse fürs Püree kocht, den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen.  
Miso, Rapskernöl, Senf und Honig gründlich miteinander vermischen - mit Pfeffer abschmecken.  
Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden - mit der Glasur vermischen und auf ein Blech geben.  
Anschließend das Wurzelgemüse für 15-20 Minuten im Ofen knusprig backen.  
Während das Gemüse im Ofen gart, das Püree zubereiten und warm halten.

The logo for 'Lebkuchennest' is written in a black, elegant cursive script. It is set against a light pink, brushstroke-style background that has a soft, painterly texture. The logo is positioned in the upper right corner of the image, partially overlapping the top edge of the white plate.



## Steckrübengnocchi mit knusprigem Salbei

von Küchenlatein

### Zutaten 2 Personen

200 g Kartoffeln, mehlig, geschält  
in grobe Stücke geschnitten  
300 g Steckrübe, geschält, in  
grobe Stücke geschnitten  
2 EL Olivenöl  
½ TL Chiliflocken  
50 g Mehl, Type 405 plus extra  
zum Bestreuen  
15 g Parmesan, gerieben, plus  
extra zum Servieren  
50 g Butter  
1 Hand Salbeiblätter, gewaschen,  
verlesen

### Zubereitung

Den Backofen auf 220 °C/ 200° C Umluft/ Gas 7 vorheizen. Die Gemüsewürfel 1 EL Öl beträufeln, würzen und im Backofen etwa 50 Minuten lang garen bis sie vollständig weich sind. Etwas abkühlen lassen. Mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer fein zerkleinern, Chiliflocken, Mehl, Parmesan und etwas Gewürz hinzufügen und zu einem leicht klebrigen Teig verarbeiten.

In einem ausreichend großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Mit bemehlten Händen den Teig in drei Teile teilen. Auf einer leicht bemehlten Oberfläche jede Portion in eine Rolle von etwa einem Durchmesser von etwa 1 cm formen. Mit der Rückseite eines Messer in 2,5 cm lange Stücke schneiden.

Die die Gnocchi in Chargen 30 Sekunden lang im Salzwasser oder bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen. Das kann bis zu 4 Stunden im Voraus gemacht werden, die Gnocchi im Kühlschrank bis zur weiteren Verwendung aufbewahren.

Den Backofen auf 60 °C vorheizen. Das restliche Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Gnocchi auf jeder Seite 2 Minuten braten, bis sie braun sind, dann im Ofen warm halten.

Butter in der Pfanne schmelzen, die Salbeiblätter hinzufügen und knusprig braten. Die Gnocchi auf Teller verteilen und darüber den knusprigen Salbei und die Buttersauce geben. Mit Pfeffer und geriebenem Parmesan servieren.

# Lauchcremesuppe

von Küchenliebelei

## Zutaten für min. 4 Personen

1 kg Fisch und/oder Meeresfrüchte nach Wahl, küchenfertig  
Saft einer Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Dill  
Salz und Pfeffer

750 g Lauch  
2 EL Butterschmalz  
2 Knoblauchzehen  
1 kleines Stück Ingwer  
Salz und Pfeffer  
150 ml Weißwein (bei uns ein alkoholfreier Sekt)  
500 ml Fischfond oder Brühe  
200 ml Sahne

## Zubereitung

Fisch und/oder Meeresfrüchte in kleine Würfel bzw. mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schale mit dem Zitronensaft beträufeln, eine Knoblauchzehe feingehackt dazugeben und mit Dill, Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen und abgedeckt ruhen und ziehen lassen.

Den Lauch putzen bzw. waschen und in Ringe schneiden.

Knoblauch und Ingwer fein hacken. Butterschmalz in einem großen Topf zerlassen und den Knoblauch sowie den Ingwer darin abdünsten. Die Lauchringe dazu geben (wer die fertige Suppe am Ende ein bisschen stückiger mag, sollte etwas vom geschnittenen Lauch zur Seite stellen und erst später zur Suppe geben!) und einige Minuten mit andünsten.

Mit dem Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Fischfond bzw. die Brühe zugeben, aufkochen lassen und 20-30 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Die Suppe pürieren und die Sahne zugeben. Ggf. den zurück behaltenen Lauch hinzugeben und unterrühren. Alles einmal aufkochen und abschmecken.

Fisch- und Meeresfrüchtstücke in die heiße Suppe geben und bei niedriger Temperatur gar ziehen lassen. Das dauert je nach Größe der Stücke zwischen 5 und 15 Minuten. Die Suppe noch einmal abschmecken und dann servieren. Dazu passt sehr gut ein frisches Brot wie Ciabatta.





Ina Is(s)t

## vegetarische Reispfanne mit Schwarzwurzel

von Ina is(s)t

### Zutaten für 2 Portionen

120 g Wildreis  
350 g frische Schwarzwurzel  
1 Zwiebel  
200 g Champignons  
100 ml Gemüsebrühe  
1 handvoll Walnüsse  
20 g Parmesan  
Salz  
Pfeffer  
frische Petersilie  
1 EL Essig  
1 EL Öl

### Zubereitung

Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser und einem Esslöffel Essig vorbereiten. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser oder mit Handschuhen schälen. Die Stangen sofort in das Essigwasser geben. Die Pilze säubern.

Die Zwiebel pellen und fein hacken. Die Pilze in Scheiben schneiden. Die Schwarzwurzeln in 3-4cm lange Stücke schneiden. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beiseite stellen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel kurz anschwitzen. Dann die Schwarzwurzel und die Pilze hinzugeben. Alles mit der Brühe ablöschen und etwa 10-15min köcheln lassen, bis kaum noch Flüssigkeit übrig ist.

Den Reis in die Pfanne geben und kurz anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie fein hacken. Den Reis auf zwei Teller verteilen. Den Parmesan darüber reiben. Zum Schluss alles mit Walnüssen und Petersilie garnieren.

# Rotkohl-Kartoffel-Suppe mit Birne und Pistazie

von Feed me up before you go-go

## Zutaten für 3 bis 4 Personen

2 Knoblauchzehen  
2 kleine rote Zwiebeln  
500 g Rotkohl  
2 große Kartoffeln (350 g)  
2 EL Olivenöl  
150 ml roter Portwein  
600-700 ml Gemüsebrühe  
2 EL Balsamico-Essig  
Salz  
Pfeffer  
60 g ungeschälte Pistazien (oder  
30 g geschälte Kerne)  
1 große feste Birne  
80 ml Sahne  
etwas Kresse

## Zubereitung

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und grob zerkleinern. Den Rotkohl putzen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden oder hobeln. Die Kartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch glasig braten. Rotkohl und Kartoffeln dazugeben und etwa 5 Minuten unter Rühren mitbraten. Mit dem Portwein ablöschen, die Gemüsebrühe hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen.

Mit dem Pürierstab gründlich durch den Topf gehen, bis eine sämige Suppe entstanden ist. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pistazien schälen und grob hacken, das Kerngehäuse der Birne entfernen und die Frucht in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Sahne leicht mit einem Mixer anschlagen.

Die Suppe auf Teller verteilen, jeweils einige Birnenwürfel hineingeben. Jeweils ein paar Kleckse Sahne auf die Suppe geben und mit einer Gabel oder einem Stäbchen Muster in die Suppe ziehen. Mit gehackten Pistazien und etwas Kresse bestreut servieren.

// FEED ME UP BEFORE YOU GO-GO //

Kulinarisches aus München, New York und dem Rest der Welt



# Pappardelle mit Rosenkohl, Pilzen und Burrata

von Savory Lens

## Zutaten

400 g Pappardelle\*  
200 g Rosenkohl  
200 g braune Champignons  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
150 g Crème Fraîche  
Salz  
Pfeffer  
25 g Pinienkerne  
250 g Burrata (Abtropfgewicht:  
100 g)

## Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Rosenkohl waschen, den Strunk und eventuell unschöne Blätter entfernen. Anschließend halbieren. Die braunen Champignons gründlich putzen und vierteln.

Das Olivenöl in einer großen und tiefen Pfanne\* erhitzen und die Zwiebel 1-2 Minuten kurz darin anschwitzen. Anschließend Rosenkohl und Champignons dazugeben und bei mittlerer Hitze, je nach gewünschtem Bräunungsgrad, ca. 5 Minuten braten. Danach bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen.

In einem großen Topf mit Salzwasser die Pappardelle bissfest kochen. Währenddessen in einer kleinen Pfanne ohne Öl die Pinienkerne kurz anrösten.

Die Pappardelle abtropfen und in die Pfanne zu den gerösteten Champignons & Rosenkohl geben. Die Crème Fraîche dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze alles gut miteinander vermengen. Die Burrata in Stücke zupfen und unterrühren.

Die Pappardelle mit Rosenkohl, Pilzen und Burrata zusammen mit den gerösteten Pinienkernen auf vorgewärmten Tellern servieren.

# Gerösteter Rotkohl auf Pastinakenpüree

von Pottgewächs

## Zutaten für 4 Personen

### Pastinakenpüree

700 g Pastinaken  
300 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
100 ml Gemüsebrühe  
Wasser zum Kochen  
20 g Butter  
100-150 ml Sahne  
1 TL Macis / Muskatblüte, gemahlen  
Salz

### Gerösteter Rotkohl

½ Rotkohl  
2 EL Olivenöl  
Salz  
2 EL Knoblauchpfeffer  
1 EL Balsamico  
1 Knoblauchknolle, klein  
1 TL Chili, getrocknet  
1 EL Sesam  
Sojasauce  
Röstzwiebeln  
Kräuter

## Zubereitung Pastinakenpüree

Die Pastinaken und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In Gemüsebrühe und reichlich Salzwasser ca. 25 Minuten weich kochen. Anschließend abschütten und die Pastinaken-Kartoffel-Stücke durch eine Kartoffelpresse drücken.

Zum Schluss mit Macis, Butter, Sahne und Salz verfeinern.

## Zubereitung gerösteter Rotkohl

Als erstes den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Den Rotkohl waschen, putzen und etwas den Strunk entfernen. In ca. 5-8 mm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit 1 EL Olivenöl bestreichen und mit Salz würzen.

Alle Rotkohlscheiben auf eine mit Öl bestrichene Backform (o. Backblech) legen. Mit Knoblauchpfeffer würzen und mit Balsamico beträufeln. Anschließend die kleine Knoblauchknolle putzen und von den äußeren Blättern befreien, halbieren und auf dem Blech verteilen.

Der fertig marinierten Rotkohl für ca. 30 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen rösten. Zum Schluss mit etwas Sojasauce beträufeln und getrockneter Chili, sowie Sesam und Kräuter darüberstreuen. Anrichten und genießen!





# Galette mit Austernseitling, Petersilienwurzel und Reh-Schinken

von Haut goût

## Zutaten für 4 Galettes

200 g Buchweizenmehl

400 ml Wasser

½ TL Salz

Butter zum Braten (Besser wäre Wildschweineschmalz, aber die Borstentiere und ich finden derzeit nicht zueinander)

2 große Petersilienwurzeln

ca. 400 g Austernseitlinge

Butter zum Braten (siehe oben)

100 g Rehschinken, aus der Nuss, in dünnen Scheiben

Pfeffer, etwas Schmand.

## Zubereitung

Aus Mehl, Salz und Wasser einen flüssigen Teig anrühren und einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen, dann werden die Galettes locker und blasig.

Nicht zu wenig Butter in zwei Pfannen zerlassen. Die Pilze Putzen und grob zerteilen, die Petersilienwurzel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in einer der Pfannen bei schwacher bis mittlerer Hitze braten. Die Pilze brauchen etwas mehr Zeit als die Wurzel, sie sollen dunkel und beinahe knusprig sein, die Wurzel nur leicht gebräunt.

Währenddessen in der zweiten Pfanne fünf dünne Galettes backen – mindestens einer wird misslingen und zerreißen, deshalb sind oben vier angegeben. Wer tatsächlich fünf „gute“ schafft, hat einen mehr. Im Ofen warm halten und dort auch die Teller vorwärmen.

Die gebratenen Petersilienwurzelscheiben, die Austernseitlinge und den Schinken auf die vier Galettes verteilen, evtl. etwas Schmand dazugeben und mit grob gemahlenem Pfeffer würzen.



# Risoni mit Schwarzwurzeln und Meyer Lemon

von Dinner um Acht

## Zutaten für 2 Personen

200 g Risoni  
2 EL Olivenöl  
1 mittelgroße, gelbe Zwiebel,  
fein gehackt  
3 Knoblauchzehen, fein gehackt  
150 ml Weißwein  
200 ml Gemüsebrühe  
30 ml Noilly Prat (Wermut)  
½ Becher Sahne  
500 g Schwarzwurzeln  
Abrieb und Saft von einer (Bio)  
Meyer Lemon (alternativ eine Mi-  
schung aus Zitronenabrieb und  
den Abrieb einer unbehandelten  
Mandarine, ebenso kann man  
den Saft beider mischen)  
60 g frisch geriebener Parmesan  
Meersalz  
frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer

zusätzlich: etwas Essig für die  
Schwarzwurzeln und ein paar  
Kräuterblättchen für die Dekoration

## Zubereitung

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser mit Handschuhen schälen und in einen Topf mit Wasser und 2 EL Essig geben, damit sie nicht braun werden. Zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln und abgießen.

In kleine Stücke schneiden (ca. 1 cm).

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. sie sollten möglichst keine Farbe bekommen. Die Risoni unterrühren. Noilly Prat und Weißwein dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die Gemüsebrühe dazugeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Temperatur etwa 8 Minuten köcheln lassen. Sahne, Abrieb und den Parmesan unterrühren. Mit Meersalz und Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

Die Schwarzwurzelstückchen untermischen und nach Lust und Laune mit ein paar frischen Kräuterblättchen garniert servieren.





# Chicoree-Salat mit Mozzarella, grünem Apfel und Röstzwiebeln

von evchenkocht

## Zutaten für 2-3 Personen

4 kleine Köpfe Chicoree  
 1 rote Zwiebel  
 1 EL Butterschmalz  
 1 Kugel Büffelmozzarella (alternativ: mehrere kleine Kugeln)  
 4 EL Olivenöl  
 1 grüner Apfel (z.B. Granny Smith)  
 ½ EL Zitronensaft  
 1 EL Weißweinessig  
 Salz  
 Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

Den Chicoree halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Strunk dabei aussparen und entfernen.

Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin kräftig anbraten bis sie goldbraun sind. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen, auf etwas Küchenkrepppapier entfetten und sofort salzen und pfeffern.

Den Apfel vom Kerngehäuse sowie Stiel und Blütenansatz befreien. Die eine Hälfte in feine Würfelchen schneiden und diese sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Die andere Hälfte grob würfeln und in einem kleinen Mixer ganz fein mixen. Den pürierten Apfel sofort mit Öl und Essig zu einem Dressing verrühren.

Die Chicoreestreifen zusammen mit den gebratenen Zwiebelringen und den Apfelwürfelchen in eine Schüssel geben. Das Dressing darübergeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Büffelmozzarella in kleine Stücke zupfen und zum Salat geben. Alles vermengen und genießen!

# Veganer Sellerieaufstrich

von Ye Olde Kitchen

## Zutaten

1 kleine Sellerieknolle  
3-4 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
3 Hände voll gehackte Walnüsse  
2 Hände voll gehackte Petersilie

## Zubereitung

Den Sellerie mit einer Gabel oder einem Messer rundherum einstechen, kräftig mit Salz und Olivenöl einreiben und am besten mit weiteren Knollen (damit es sich so richtig lohnt, den Ofen anzumachen) für drei Stunden bei 170°C Umluft im Ofen garen und dabei immer wieder mit Olivenöl und Salz einpinseln. Der Aufwand lohnt sich. Ansonsten den Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen.

Für den Aufstrich die Selleriestücke zusammen mit Öl und Zitronensaft im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Aufstrich in eine Schüssel geben und mit Petersilie und Walnüssen garnieren.





TEEKESSELCHEN  
DER VEGANE GENUSSBLOG

# Maronensuppe (vegan)

von Teekesselchen Genussblog

## Zutaten für 4 Personen

### Suppe

2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
200 g Möhren  
1L Gemüsebrühe  
200 ml vegane Sahne, z.B. von Rama oder Creme Vega  
200 g Maronen, gegart  
2 EL Alsan, vegane Margarine oder Albaöl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

Fruchtessig nach Wahl (z.B. Cidre-Essig) oder ein Schuss Zitronensaft

### Herzhaftes Topping

5 Walnusskerne  
100 g braune Champignons  
1 EL Olivenöl  
2 EL gehackte Frühlingszwiebeln

## Zubereitung Suppe

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls klein würfeln.

Alsan in einem Topf erhitzen, das Gemüse und die Maronen hinzugeben und anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Sahne (oder Creme Vega) unterrühren. Anschließend die Flüssigkeit auf eine mittlere Temperatur reduzieren und simmern lassen, bis die Maronen weich gegart sind.

Dann alles zusammen mit dem Stabmixer zu einer cremigen Suppe fein pürieren und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und dem Essig (oder Zitronensaft) abschmecken.

## Zubereitung Topping

Die Walnusskerne hacken, die Pilze waschen und putzen und ebenfalls fein würfeln. Alles zusammen, inklusive der Walnusskerne in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, dann beiseite stellen.

Die warme Suppe in einer Schüssel anrichten, das Topping darauf anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren. Sofort servieren.

# Pizzaschnecken mit Wirsing und Bacon

von thecookingknitter

## Zutaten für 2 Personen

800 g Pizzateig  
850 g Wirsing  
250 g Bacon in Scheiben  
2 rote Zwiebeln  
200 ml Weißwein (Riesling)  
170 g Ziegenkäse zum Reiben  
(natürlich geht z.B. auch Cheddar oder Gouda aus)  
Salz  
Pfeffer und Muskat

## Zubereitung

### Vorab...

Backofen auf 200°C vorheizen  
125 g Bacon klein schneiden  
Zwiebel fein hacken  
Weißwein abmessen  
Ziegenkäse reiben  
Wirsing putzen und grob würfeln

### Dann gehts los...

Den Bacon in ganzen Schaben auf ein Backblech legen und bei 200 Grad rund Minuten kross ausbacken.

In der Pfanne den geschnittenen Bacon anbraten und die Zwiebeln dazugeben. Anschließend den Wirsing und alles rund 10 Minuten köcheln lassen.

Mit dem Weißwein ablöschen, kurz aufkochen und dann den Deckel darauf geben. Nach weiteren 10 Minuten den Deckel entfernen und die Flüssigkeit verkochen lassen und anschließend die Pfanne vom Herd nehmen, damit der Wirsing abkühlt.

Den Pizzateig in zwei Portionen teilen und jeweils zu einem großen Rechteck (ca. 40cmx20cm) ausrollen.

Auf jedem Rechteck die Wirsing Baconmasse gebe und darauf den Bacon in Schreibe bröseln. Bitte beachten, dass man oben 3-4cm frei lässt, dann lässt sich die Rolle später einfacher zusammenrollen.

Nun wird das Ganze mit wenig Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt und darauf der geriebene Käse verteilt.

Nun von unten nach oben aufrollen und das Ende fest andrücken. Mit einem Messer die Rolle in 3cm dicke Schnecken schneiden und aufs Backblech legen.

Die Schnecken bei 200C Grad rund 20 Minuten backen.

Schmecken warm und kalt und mit dem Wirsing mal wieder ein Highlight für mich.

the  
cookingknitter





volkermampft

# Schwarzwurzeltarte mit Tahin, Haselnüssen und Granatapfelkernen

von vokermampft

## Zutaten Teig

160 g Mehl  
100 g Joghurt  
65 g Butter  
1 Prise Salz

## Zutaten Tarte

750 g Schwarzwurzel  
Essig oder Zitronensaft  
400 ml Gemüsebrühe  
1 EL Butter  
3 TL Tahin  
125 g Creme Fraiche  
Abrieb einer Zitrone  
Saft einer Zitrone  
½ Granatapfel  
Salz  
Pfeffer  
Zucker

## Zutaten Karamellierte Haselnüsse mit Salz

75 g Haselnüsse  
1 EL Butter  
2 EL Zucker  
1 gehäuften TL grobes Meersalz

## Zubereitung Teig

Alle Zutaten ordentlich durchkneten und zu einer Kugel formen. Im Kühlschrank parken, bis die Schwarzwurzel vorgart ist.

## Zubereitung Tarte

Alle die noch keine Schwarzwurzel verarbeitet haben, sollten sich auf jeden Fall ein Paar Einweghandschuhe anziehen. Nachdem die Schwarzwurzel geschält ist, färbt der Saft der Schwarzwurzel ziemlich stark. Die Schwarzwurzel also schälen und in einem Topf mit kaltem Wasser und dem Saft einer Zitrone oder etwas Weißwein Essig legen.

Die Schwarzwurzel in möglichst gleich große Stücke schneiden und in etwas Butter anbraten. Dann mit der Brühe übergießen und für ca 12-15 Minuten garen. Die Schwarzwurzel sollte noch fest sein, aber nicht mehr hart. In der Zeit den Ofen auf 200° vorheizen und die Creme vorbereiten.

Dafür Tahin mit der Zitrone und dem Crème fraîche mischen. 2-3 Löffel der Brühe dazu geben bis Ihr eine weiche, cremige Masse habt und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Creme wird relativ bitter und sauer sein. Das ist so gewollt, da sie sonst nicht kräftig genug für die gesamte Tarte ist. Wenn Ihr sie mit einem Stück Schwarzwurzel probiert sie es schon deutlich harmonischer, es fehlt nur noch die Süße der Haselnuss.

Nun den Teig in die Tarteform geben und mit der Gabel einige male einstechen. Unsere Form hat einen Durchmesser von 24 cm. Dann die Creme gleichmäßig auf der Tarte verteilen und die Schwarzwurzel auf die Tarte geben. Die Tarte nun für 25min in den Ofen geben. In der Zeit karamellisiert Ihr die Haselnüsse und kümmert Euch um die Granatapfelkerne. Diese kratzt Ihr aus dem Granatapfel in ein Sieb. Den Saft des Granatapfel könnt Ihr einfach trinken, der ist super lecker. Die Kerne befreit lasst Ihr bis zum Einsatz abtropfen und parkt sie so lange im Kühlschrank. Dann könnt Ihr mit den Haselnüssen starten.

## Zubereitung Karamellierte Haselnüsse mit Salz

Zunächst Butter und Zucker bei mittlerer Hitze erhitzen bis der Zucker vollständig geschmolzen ist. Darauf achten, dass die Butter nicht zu dunkel wird. Die Haselnüsse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Fleischklopfer o.ä. grob zerkleinern. Dann die Haselnüsse in das Karamell geben und für einige Minuten in der Masse schmelzen. Vor dem Herausnehmen das Salz über den Nüssen verteilen und auf einem Blatt Backpapier abkühlen lassen.

Wenn die Tarte fertig ist, verteilt Ihr direkt die Haselnüsse über der heißen Tarte, und lasst sie etwas abkühlen. Vor dem Servieren verteilt Ihr schließlich die Granatapfelkerne über der Tarte. Die Tarte frisch schon sehr gut, kann aber auch gut noch 1-2 Tage durchziehen und dann kalt genossen werden.

# Chinakohl gebraten & asiatisch gewürzt - Chinakohl Pfanne

von Brotwein

## Zutaten 2 Portionen

1 kl Chinakohl (~500 g)  
1 Zwiebel  
2 kl Knoblauchzehe  
1 Stk Ingwer (ca. 3 x 3 x 3 cm)  
1 Chilischote  
4 EL Sojasauce  
2 EL Mirin  
optional: 250 g Fleisch, z.B. Huhn,  
Rind (Steak), Hackfleisch  
1 Tasse Reis, z.B. Duftreis (~150 g)

## Zubereitung

Vom Chinakohl die dicken Rippen abschneiden und quer in schmale Streifen schneiden. Blätter davon getrennt ebenfalls in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote halbieren, Kerne und weiße Trennwände rausschneiden und die Schote fein würfeln.

Reis mit etwa 1,5-fachen Menge Wasser und einer kleinen Prise Salz zum Kochen bringen. 5 Minuten auf sehr kleiner Flamme mit Deckel garen. Herdplatte ausschalten und je nach Sorte weitere 7 bis 15 Minuten garen bis der Reis weich ist, jedoch nicht zerfällt oder zu feucht ist. Reis mit der Gabel etwas auflockern.

Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Steakfleisch in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne oder im Wok das Öl erhitzen und darin das Fleisch bei großer Hitze anbraten. Steakstreifen sofort herausnehmen, bei Hackfleisch oder Huhn einmal gut durchgaren. Fleisch beiseite legen.

Im heißen Wok oder Pfanne etwas Öl geben und darin die Zwiebel anbraten. Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und kurz mitbraten. Die Chinakohlrippen zugeben und kurz heiß anbraten, sobald diese heiß sind die geschnittenen Blätter zugeben und zusammenfallen lassen. (Optional: Das Fleisch zum Chinakohl geben und durchschwenken.) Mit Sojasauce und Mirin ablöschen.

Sofort servieren.

Brotwein



## Ukrainischer Borschtsch

von Kochen mit Diana

### Zutaten 6 Personen

1 Zwiebel  
500 g Rote Bete  
250 g Kartoffeln  
½ kleiner Weißkohl  
2 Möhren  
1 Petersilie  
50 g Lauch  
100 g Sellerie  
2 EL Sonnenblumenöl  
1,5-2 l Gemüsebrühe  
2 Lorbeerblätter  
Salz  
Pfeffer  
2-3 EL Essig  
Petersilie  
125 g pflanzliche Sahne

### Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. Rote Bete und Kartoffeln waschen und schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Den Stunk vom Weißkohl wegschneiden. Weißkohl fein schneiden. Möhren, Petersilie und Lauch putzen und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie waschen und klein schneiden.

2 EL Öl in einen großen Topf erhitzen. Zwiebel darin leicht anschwitzen. Gemüsebrühe dazugeben und die Rote Bete und den Weißkohl dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Nach 10 Minuten das restliche Gemüse sowie die Lorbeerblätter dazugeben und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Den ukrainischen Borschtsch auf Teller verteilen und mit der pflanzlichen Sahne servieren.



**Vielen Dank für den Download dieser PDF-Sammlung**

Diese PDF-Sammlung ist lediglich für den privaten Gebrauch bestimmt.  
Vervielfältigungen sind ohne vorherige Abstimmung mit allen Beteiligten ausgeschlossen.