

SELBSTGEKOCHT VON LISA

Zutaten

400 g Rote Bete
 350 g Kartoffeln (mk)
 2 Zwiebeln
 1 Stück Ingwer
 2 EL Brat-Olivenöl
 850 ml Gemüsebrühe
 2 Lorbeerblätter
 2 Gewürznelken
 150 g Schmand
 2 TL Meerrettich
 1/2 TL Kräuter d. Prov.
 Salz + Pfeffer
 1 Zitrone
 50 g Butter
 4 Brötchen

Rote-Bete-Kartoffelsuppe mit Zitronenbutter-Brötchen

Rote Bete und Kartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und beides darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Rote Bete und Kartoffeln zugeben. Mit Brühe ablöschen. Lorbeerblätter und Nelken zugeben (hierfür gerne auch ein Gewürzsäckchen oder ein Tee- bzw. Gewürzsieb verwenden) zugeben, aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln und die Rote Bete weich sind. Schmand, Meerrettich und Kräuter der Provence in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone waschen, trockenreiben, 1 TL Schale fein abreiben und 1 EL Saft auspressen. Weiche Butter mit Schalenabrieb verrühren und mit Salz abschmecken. Brötchen quer halbieren und die Hälften mit Zitronenbutter bestreichen. Nun die Lorbeerblätter und Nelken entfernen und die Suppe cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe mit Meerrettich-Schmand garnieren und mit Zitronenbutter-Brötchen servieren.

Zutaten

1 Wirsing
 4 EL Balsamico hell
 2 Knoblauchzehen
 1 Prise Chili
 1 EL Olivenöl
 2 EL Walnussöl
 1/2 TL Dill, getrocknet
 1 Kästchen Kresse
 2 rote Zwiebeln
 1 Glas Kidneybohnen
 100 g Bauersbrot
 150 g Feta
 2 EL Brat-Olivenöl
 Salz + Pfeffer
 300 g Sahnejoghurt

Wirsing-Salat mit Zwiebel-Bohnen-Topping

Wirsing putzen, achteln, waschen, Strunk entfernen und die Achtel quer in dünne Streifen schneiden. Mit 1 TL Salz und Balsamico-Essig in eine große Schüssel geben und mit den Händen mindestens 2 Minuten kräftig durchkneten. Knoblauch schälen und dazu pressen. Eine Prise Chili mit Walnussöl (alternativ auch gerne Olivenöl) vermengen und unter den Wirsing mischen. 3/4 der Kresse abzupfen oder schneiden und zusammen mit Dill unterheben. Salat ca. 1 Stunde abgedeckt durchziehen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Bohnen in ein Sieb gießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Brot ca. 1 cm groß würfeln. Feta grob zerbröseln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anbraten. Brotwürfel zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Bohnen unterheben und weitere 2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsing umrühren und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Zwiebel-Bohnen-Brot-Topping auf tiefe Teller portionieren und je einen großen Klecks Joghurt darauf geben. Feta und restliche Kresse darüberstreuen. Wirsing mal anders. 😊

Zutaten

500 g gelbe Möhren
 600 g Kartoffeln
 2 Zwiebeln
 500 ml Gemüsebrühe
 70 g Butter
 Salz + Pfeffer + Muskat

Klassisches Kartoffel-Möhren-Gemüse

Möhren und Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln. 50 g Butter in einem Topf schmelzen lassen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Anschließend Möhren und Kartoffeln zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und alles ca. 20 Minuten bei geringer Hitze garen lassen, bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz hat. Die überschüssige Brühe in einen separaten Behälter abgießen und das Gemüse grob stampfen. Ggf. etwas von der Brühe zugeben. 2 EL Butter unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dazu passen Frikadellen oder Wiener Würstchen (natürlich auch in der Veggie-Variante). 😊

