



Zutaten

1 Zwiebel
30 g Ingwer
600 g Rote Bete
150 g Knollensellerie
2 Orangen
2 EL Brat- & Backöl
400 ml Gemüsebrühe
35 g Kokosraspeln
400 ml Kokosmilch
Salz & Pfeffer
1 Prise Zimt

Rote Bete Suppe mit Orange und Kokos

Zwiebel schälen und grob würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Rote Bete waschen, schälen und in Würfel schneiden. Knollensellerie putzen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Orangen auspressen und den Saft zur Seite stellen. Öl in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze Zwiebel und Ingwer ca. 3 Minuten glasig dünsten. Rote Bete und Sellerie hinzugeben und ca. 3 weitere Minuten mit anbraten. Mit dem Orangensaft ablöschen, Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 35 Minuten köcheln lassen. Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Öl unter Rühren anrösten, bis sie goldbraun sind. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Kokosmilch auffüllen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Suppen in Schälchen verteilen, mit den gerösteten Kokosraspeln garnieren und servieren.

Zutaten

500 g Kartoffeln
250 g Pastinake
200 g Möhren
150 g Knollensellerie
200 g Champignons
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
350 g Strauchtomaten
Brat- & Backöl
1 EL Thymian getr.
1 TL Rosmarin getr.
2 TL Paprikapulver
2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
150 g Fetakäse
20 g Pinienkernen

Gratinierte Gemüse-Kartoffelpfanne

Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Abgießen, ausdampfen lassen und in eine große Schüssel geben. Pastinaken und Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Knollensellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Champignons putzen und vierteln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Pastinaken, Möhren, Sellerie, Champignons jeweils separat mit 1 EL erhitzten Öl in einer Pfanne von allen Seiten anbraten, würzen mit Salz & Pfeffer und zu den Kartoffeln geben. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Zwiebelstreifen ca. 2 Minuten andünsten. Knoblauch hinzugeben, für ca. 1 Minute mitbraten und zu dem anderen Gemüse geben. Thymian, Rosmarin und Paprikapulver mit dem Olivenöl vermischen, zu dem Gemüse geben, gut miteinander vermischen und in eine Auflaufform geben. Die Tomatenscheiben darüber verteilen. Mit Fetakäse, Pinienkernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 170°C Umluft ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Paprikapulver kann auch durch einen Teil geräuchertes Paprikapulver ersetzt werden.

