

Zutaten

400 g Rosenkohl
50 g Walnüsse
2 rote Zwiebeln
200 g Champignons
500 g Kürbis
4 EL Olivenöl
1 TL Garam Masala
½ TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
½ Granatapfel

Rosenkohl und Champignons vom Blech mit Trauben

Rosenkohl putzen, waschen, den Strunk kreuzweise einschneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Anschließend abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
Walnüsse ohne Öl in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen und grob hacken.
Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
Champignons putzen und je nach Größe vierteln.
Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden, die so groß sind, wie der Rosenkohl.
Gemüse in eine Schüssel geben, würzen mit Olivenöl, Garam Masala, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und alles gut miteinander vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15 Minuten backen.
In der Zwischenzeit die Trauben waschen und trocken tupfen. Nach 15 Minuten die Weintrauben zu dem Gemüse geben und für weitere 5 Minuten backen.
Granatapfel entkernen.
Das Rosenkohlgemüse aus dem Ofen nehmen, mit den gehackten Walnüssen und Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

Zutaten

600 g Pastinake
2 Zwiebel
4 Äpfel
300 g Kartoffeln
2 EL Brat- und Backöl
½ Vanilleschote
400 ml Sahne
400 ml Gemüsebrühe
1 Prise Zimt
Salz & Pfeffer
45 g Mandeln
½ Bund Petersilie

Pastinakencremesuppe mit Apfel

Pastinake schälen, die Enden abschneiden und in grobe Würfel schneiden.
Zwiebeln schälen und ebenfalls grob würfeln.
Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden.
Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln.
Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin für ca. 2 Minuten farblos anschwitzen.
Pastinaken dazugeben und auch für ca. 2 Minuten mitbraten lassen.
Vanilleschote halbieren, Mark auskratzen und beides in den Topf geben.
Kartoffeln, Äpfel hinzugeben, mit Sahne, Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 20 – 25 Minuten köcheln lassen. Würzen mit Zimt, Salz und Pfeffer.
In der Zwischenzeit die Mandel ohne Öl in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Die Vanilleschote herausnehmen und alles zu einer feinen, sämigen Suppe pürieren.
Abschmecken mit Zimt (nach Geschmack), Salz und Pfeffer.
Suppe in tiefe Teller anrichten, mit Mandeln und Petersilie garnieren und servieren.
Schnell, einfach, lecker :)

Tipp: Mit frischem Baguette oder Ciabatta servieren.