

# Bunte Rezeptausswahl



KW 15 - 2022

## Bärlauchschaumsüppchen

### Zutaten:

100 g Bärlauch, 2 Zwiebeln, 3 EL Butter, 3-4 EL Mehl, 500 ml Milch, 500 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Bärlauch waschen, mit einem Küchentuch abtupfen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in Butter andünsten, mit Mehl bestäuben; nach und nach unter ständigem Rühren mit Milch und Gemüsebrühe aufgießen, damit es keine Klümpchen gibt. Ca. 3 Minuten köcheln lassen. Den geschnittenen Bärlauch hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren, in Suppentassen geben und servieren.

Gute Alternative zur Bärlauch-freien Zeit: Bärlauchpesto statt frischem Bärlauch verwenden oder auf Petersilie oder Rucola ausweichen.

Vegane Variante: Butter durch Margarine oder Olivenöl ersetzen und Milch durch Pflanzenmilch.

Copyright: Ökokiste e.V., Höhenberger Biokiste



## Fenchel karamellisiert mit Cherrytomaten

### Zutaten:

2 Fenchelknollen, 2 EL hoch erhitzbares Bratöl, etwas Rohrzucker, 250 g Cherrytomaten, etwas grobes Meersalz

### Zubereitung:

Fenchelknollen waschen und halbieren. Vom Strunk nur so viel wegschneiden, dass die Hälften zusammenhalten. Längs in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. In einer Pfanne Bratöl erhitzen, darin die Fenchelspalten braten, bis sie leicht braun sind; dann wenden und mit etwas Zucker bestreuen. Inzwischen Cherrytomaten waschen, größere halbieren und zum Fenchel geben. Einige Minuten mitbraten, dabei immer wieder schwenken. Meersalz darüberstreuen und servieren. Schmeckt köstlich als leichtes Sommergericht, für den größeren Appetit mit Bratkartoffeln, oder auch als Grillbeilage.

Copyright: Ökokiste e.V., Höhenberger Biokiste



## Veganes Spitzkohl-Curry mit Cashew-Kernen

### Zutaten:

1 Stange Lauch, 2 kl. Spitzkohl, 4 mittelgroße Karotten, 3 TL Currypulver, 3 Knoblauch-Zehen (klein gehackt), 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm geschält und klein gehackt), 1 Stange Zitronengras (in feine Ringe geschnitten), 1 rote Chili-Schote (ohne Kerne fein gewürfelt), 300 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, 1 EL Agavendicksaft, Saft von 1 Limette, Salz, 4 EL ungesalzene Cashewkerne, 1 Stängel frischer Koriander, 2 EL Öl

### Zubereitung:

Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Kohl abwaschen, vierteln, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Karotten schälen, schräg in Scheiben schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseitestellen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Ingwer, Zitronengras und Knoblauch kurz anrösten, Currypulver und Chiliwürfel hinzufügen und kurz mitrösten. Lauch hineingeben und kurz anbraten, dann Karottenscheiben und Kohlstreifen bei größerer Hitze anschwitzen, bis der Kohl leicht glasig wird. Mit Gemüsebrühe ablöschen, abdecken und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Kokosmilch hinzugeben, mit Salz, Agavendicksaft und Limettensaft abschmecken. Cashewkerne hinzugeben und je nach Geschmack gehackte Korianderblätter darüber streuen. Fertig – dazu schmeckt am besten Reis.

Quelle: Ökokiste e.V.