



GENIALE RÜBE

Quiche & Suppe
mit Roter Bete

SOULFOOD

Herhaftes mit Sellerie,
Rüben und mehr

DAS BESTE VOM LAND

REZEPTE MIT
KARTOFFELN,
ROTER BETE & CO.

EXKLUSIVE

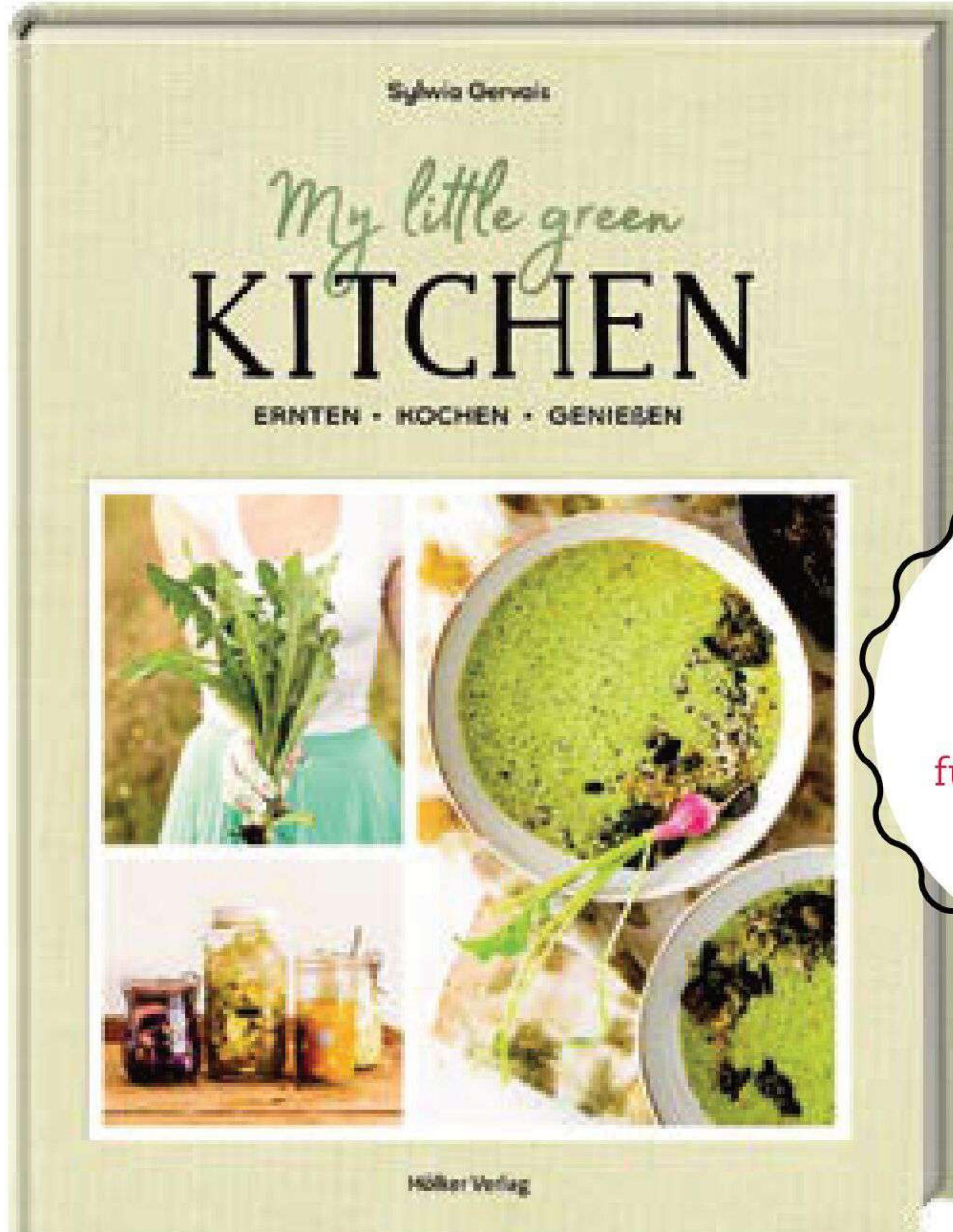


vegetarisch *fit*

LECKER * LEICHT * FRISCH

im Abo

plus „My little green Kitchen“



„Ich liebe es, draußen zu sein! Die Natur gibt mir Kraft und Lebensfreude, ich erlebe den Wechsel der Jahreszeiten am liebsten hautnah“, sagt „My Little Green Kitchen“-Autorin Sylwia Gervais. „Dazu

**Kochbuch
+ 6 Hefte**

für nur
30,80€



Meine Abo-Vorteile:

- das Kochbuch gratis
- kein Heft verpassen
- keine Versandkosten

**Jetzt bestellen
+ Vorteile sichern**

Tel: 040 - 23 67 03 775
E-Mail: vegetarischfit@primaneo.de
Online: www.vegetarischfit.de

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

der Herbst und der Winter sind die Zeit für das Herzhaftes! Die Temperaturen werden etwas niedriger, die Wolken etwas grauer, und man macht es sich in seinem trauten Heim gemütlich. Es bleibt also mehr Zeit, sich leckeren Gerichten zuzuwenden. Und die Jahreszeit hat eine ganze Fülle an Leckereien, die sie uns entgegen schüttet und aus denen sich kreative, schmackhafte und farbenfrohe Gerichte auf den Teller zaubern lassen. Von Ende August, oft bis in den November hinein, haben die Gemüsebeete Hochsaison. Es kann somit nicht nur ausgiebig und vielseitig gekocht, sondern auch geschlemmt werden! Aus dem Vollen schöpfen sollte man nun bei den Gemüsesorten auch deswegen, weil sie einfach reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind und in der kalten Jahreszeit unsere Abwehrkräfte stärken können.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen tolle Rezepte mit Wurzel- und Knollengemüse vor. Unter den Knollenpflanzen ist die Kartoffel sicherlich die bekannteste in Deutschland. Doch es gibt eine unglaubliche Vielfalt von tollen Wurzeln und Knollen, die allesamt sehr nahrhaft sind. Viele Wurzel- und Knollengemüse dienen als leckere Beilage, einige eignen sich auch als Hauptspeise.

Natürlich haben wir hier in unserem Heft geniale Kartoffel-Köstlichkeiten für Sie zusammengestellt. Egal, ob Klöße, Gnocchis oder Galettes – es ist der pure Genuss mit der beliebten Knolle. Doch auch andere Gemüsesorten sorgen für reichlich Abwechslung auf dem Teller. So überzeugen unsere Rezepte mit der Rote Bete mit Kreativität und Vielfalt. Auch die Süßkartoffel gewinnt hierzulande immer mehr an Bedeutung. Wir stellen Sie in unserer Ausgabe ausführlich vor. Darüber hinaus lernen Sie auch Topinambur und die Schwarzwurzel kennen. Oder sind Sie hier bereits Experte? Wenn nicht, dann haben wir für Sie zwei tolle Warenkunden, mit denen Sie sich Wissen über beide Gemüsesorten aneignen können. Immer beliebt sind natürlich auch Rezepte mit Kohlrabi oder Zwiebeln. Genießen Sie unsere riesige Vielfalt an Köstlichkeiten.

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen wünscht Ihnen

IHRE REDAKTION



impressum

vegetarisch fit erscheint 6 x im Jahr bei Grüner Verlag
Green Media GmbH Verlagsgesellschaft
Klostergut Fremersberg

76530 Baden-Baden

Geschäftsführer: Peter Wolf

Verlagsleitung: Marko Petersen

Redaktionsanschrift

vegetarisch fit
Schanzenstraße 36, Gebäude 31 a
51063 Köln

Tel.: 0221 / 9608 516

E-Mail: info.vegetarischfit@rfw-koeln.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts (V.i.S.d.P.)

Fred Wipperfürth

redaktionsleitung

David Vinzentz

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Simon Ommer, Andreas Ohlberger

Anzeigenleitung: Marko Petersen
(verantwortlich für Anzeigen),

Grüner Verlag Green Media GmbH Verlagsgesellschaft
Klostergut Fremersberg,
76530 Baden-Baden

Es gilt die gültige Preliste

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos und Illustrationen

keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich
mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden.

Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die
Meinung der Redaktion wieder.

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Baden-Baden.

vegetarisch fit wird auf chlorfreiem Papier gedruckt und
komplett ohne Tierbestandteile produziert.



Kräftige Kartoffel-Kracher

Wer Kartoffeln auf seinen Speiseplan setzt, isst gesund! Sie liefern so gut wie kein Fett, enthalten im Gegenzug aber Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Stärke, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Kartoffeln bestehen zu etwa 80 Prozent aus Wasser. Energieträger der Kartoffel ist Stärke. Erst durch das Garen wird dieses Kohlenhydrat jedoch verdaulich. Beim Erhitzen nimmt

die enthaltene Stärke einen Teil des Wassers auf und quillt. Auch liefern Kartoffeln dem menschlichen Körper hochwertiges Eiweiß und nennenswerte Mengen an Kalium. Bei den Vitaminen sind vor allem B-Vitamine und Vitamin C enthalten. Je nachdem, wie die Kartoffel gelagert und zubereitet wird, verringern sich die Gehalte allerdings deutlich. Beim Kochen, Dünsten oder Druckgaren geschälter Kartoffeln

Im Schnitt isst jeder Deutsche fast 60 Kilogramm Kartoffeln in einem Jahr. Wir zeigen, was sich aus dem Nachtschattengewächs zaubern lässt!

gehen im Durchschnitt nur rund 15 Prozent Vitamin C verloren. Also ganz schön gesund, das Schattengewächs! Tipp zum Kochen: Die Kartoffeln sollten mit Schale gekocht werden, denn nur so bleiben die Vitalstoffe erhalten. Übrigens: Weltweit gibt es mehr als 2.000 Kartoffelsorten. Wenn das mal keine Geschmacksvielfalt verspricht! Wir zeigen Ihnen ein paar leckere Rezepte für die kalten Tage. **David Vinzentz**

Gefüllte Kartoffelklöße

FÜR 4 PORTIONEN

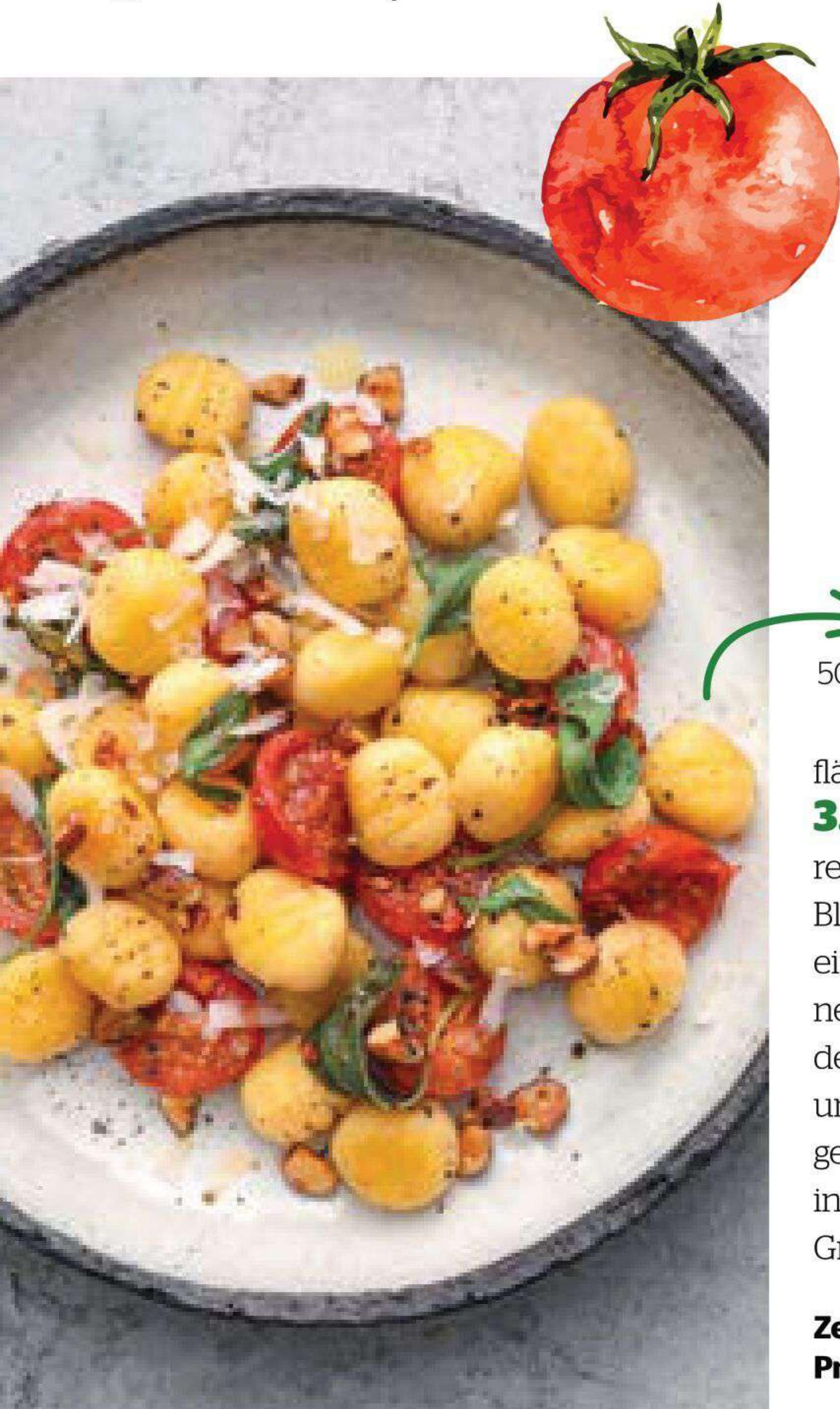
1 kg mehlig kochende Kartoffeln
250 g braune Champignons
1 Bund Petersilie
30 g Walnusskerne
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
1 kleiner Wirsing (ca. 800 g)
1 Zwiebel
100 g Sahne
ca. 75 g Kartoffelstärke
frisch geriebene Muskatnuss

4. Die Pellkartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die übrigen Kartoffeln schälen, reiben, auf ein sauberes Geschirrtuch geben und sehr gut ausdrücken. Raspeln mit Stärke zu den zerdrückten Kartoffeln geben, mit 1 TL Salz und etwas Muskat würzen und verkneten. Dabei eventuell noch etwas mehr Stärke unterkneten. Masse zu zwölf Klöße formen, mit Pilz-Mix füllen. In einem Topf mit siedendem Salzwasser 15-20 Min. gar ziehen lassen. Wirsing erwärmen, Klöße darauf anrichten.

Zeit: 60 Min. Zubereitung **Pro Portion:** ca. 430 kcal, 13 g E, 19 g F, 52 g KH

TIPP

Die Klöße sind gar, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Sobald sie nach oben gestiegen sind, noch 1-2 Minuten weitergaren, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen.



FÜR 4 PORTIONEN

1 kg mehligkochende Kartoffeln
ca. 250 g Mehl
Salz
1 Knoblauchzehe
500 g Kirschtomaten
5 Stängel Salbei
30 g Haselnusskerne
75 g Butter
Pfeffer
50 g geriebenen Parmesan

1. Die Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf knapp mit Wasser bedecken und 20-25 Min. garen. Die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Nach und nach Mehl und 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig klebrig, noch Mehl unterkneten.
2. Reichlich Salzwasser aufkochen. Inzwischen den Teig portionsweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen von ca. 1 cm Durchmesser rollen und in 1-2 cm breite Stücke schneiden. Mit einer Gabel Rillen in die Gnocchi drücken. Hitze reduzieren, sodass das Kochwasser nur noch siedet. Die Gnocchi portionsweise ins Wasser geben und 3-4 Min. garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.
3. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren. Den Salbei waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen. Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften, dann herausnehmen. Die Butter in der Pfanne zerlassen. Den Salbei und den Knoblauch darin andünsten. Die Tomaten dazugeben und unter Wenden kurz schmoren. Die Gnocchi dazugeben und unter Schwenken der Pfanne ca. 5 Minuten in der Butter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gnocchi mit Nüssen und Parmesan bestreut anrichten.

Zeit: 50 Min. Zubereitung

Pro Portion: ca. 605 kcal, 17 g E, 25 g F, 79 g KH

TIPP

Für perfekte Gnocchi die Zutaten für den Teig möglichst rasch verkneten, sodass die Masse gerade eben zusammenhält. Durch zu langes Kneten werden Gnocchi zäh. Wie viel Mehl Sie dafür brauchen, hängt stark von der verwendeten Kartoffel ab und kann daher von Sorte zu Sorte verschieden sein.



Indische Kartoffelbratlinge

FÜR 4 PORTIONEN

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 rote Zwiebel
2 grüne Chilischoten
3 EL Öl
1 TL Currysauce
1 TL schwarze Senfsaat
100 g TK-Erbsen
1 Stück Ingwer (2 cm lang)
4 EL Maismehl
Saft von ½ Zitrone
Salz



1. Die Kartoffeln gründlich waschen und knapp mit Wasser bedeckt je nach Größe 20-25 Min. kochen, bis sie sich leicht einstechen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischoten waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und fein hacken. Zwiebel in 1 EL Öl in ca. 5 Min. glasig andünsten. Chili, Currysauce und Senfsaat dazugeben und kurz mitbraten. Die Erbsen dazugeben. Den Ingwer schälen und fein dazureiben. Alles weitere 5 Min. unter Rühren dünsten, dann abkühlen lassen.

3. Die Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, dann pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. 2 EL Maismehl, Zitronensaft, Zwiebel-Erbsen-Mischung und 1 TL Salz dazugeben und alles zu einer glatten Masse verkneten. Die Masse zu ca. 16 golfballgroßen Kugeln rollen, zu Bratlingen flach drücken und im übrigen Maismehl wenden.

4. Übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bratlinge darin in 2 Portionen pro Seite ca. 5 Min. braten. Dazu schmeckt Mango-Chutney.

Zeit: 45 Min. Zubereitung

Pro Portion: ca. 225 kcal, 5 g E, 8 g F, 32 g KH



Elsässische Kartoffel-Galettes

FÜR 4 PORTIONEN

6 Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 Ei
Mehl
Salz
Gewürze
Petersilie

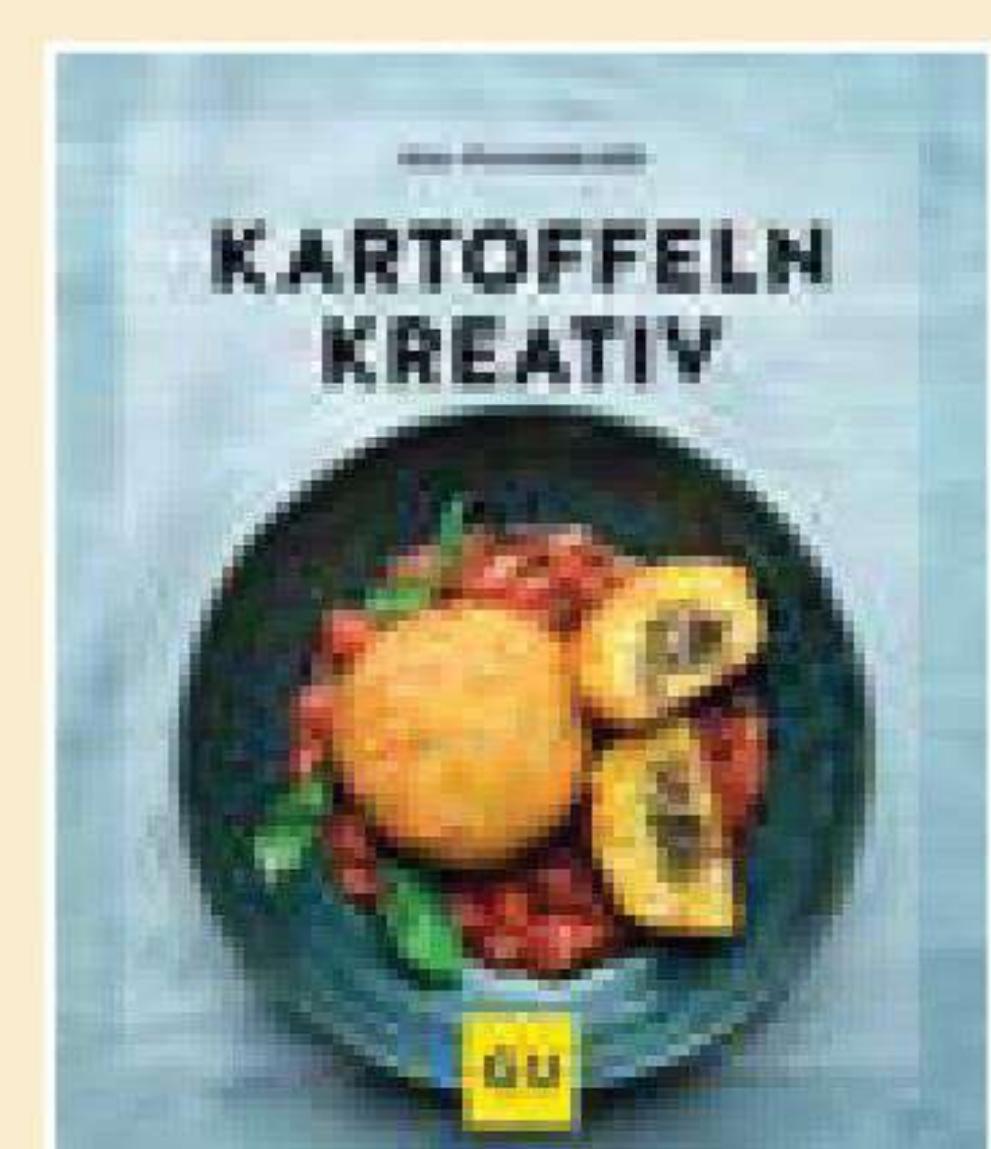


1. Mit einer Vierkantreibe oder einer Küchenmaschine die Kartoffeln und Zwiebeln in gleich große Stücke raspeln. Mehl, Ei und Gewürze dazugeben. Alles gut vermengen und mit Salz abschmecken.
2. Eine Pfanne mit dem Öl füllen und erhitzen. Mit den Händen aus dem Teig die Galettes formen und sie zwischen den Handflächen stark zusammenpressen.
3. Wenn das Öl erhitzt ist, die Galettes vorsichtig hineingeben. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen und nach etwa 10 Minuten, wenn sie goldbraun sind, wenden.

hineingeben. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen und nach etwa 10 Minuten, wenn sie goldbraun sind, wenden.

Zeit: 35 Min.

Pro Portion: ca. 325 kcal, 10 g E, 12 g F, 52 g KH



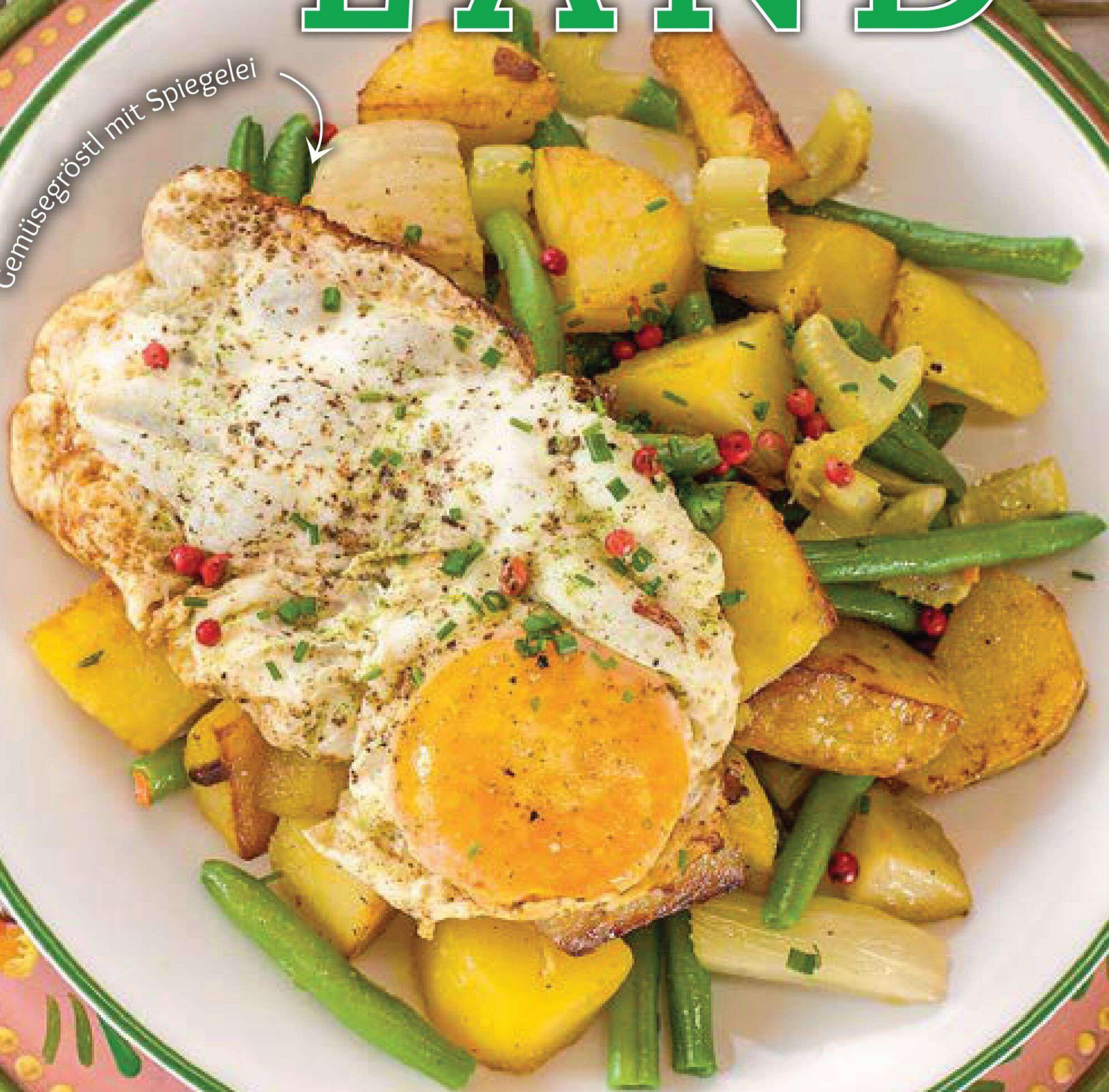
Kartoffeln kreativ

Inga Pfannenbecker zeigt in ihrem Buch die Vielseitigkeit der Kartoffel für die Küche. Klassiker und ausgemachte, schmackhafte Rezepte geben sich hier die Klinke in die Hand! Guten Hunger!

Gräfe und Unzer Verlag,
ISBN 978-3-8338-7077-4,
64 Seiten, 9,99 Euro

DEFTIGES VOM LAND

Gemüsegrostl mit Spiegelei



Bauernküche bedeutet vor allem Köstlichkeiten vom Feld – wir stellen Ihnen eine Auswahl an Rezepten mit Kartoffeln, Rosenkohl und Co. vor. Deftig und gut!



Gemüsegröstl mit Spiegelei

FÜR 4 PERSONEN

300 g grüne Bohnen
200 ml Gemüsebrühe
600 g festkochende Kartoffeln
3 EL Rapsöl
½ TL Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Stangen Staudensellerie
2 Fenchelknollen
2 EL Butter
4 Eier Kräutersalz

Zum Anrichten
1 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
etwas roter Pfeffer

1. Die Bohnen waschen und putzen. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und die Bohnen darin bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten bissfest kochen. Abgießen.
2. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln.

Das Öl in einer Pfanne leicht erhitzen und die Kartoffeln darin bei starker Hitze 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten weiterbraten.

3. Sellerie und Fenchel waschen und putzen.

Selleriestangen in Scheiben, Fenchelknollen in Spalten schneiden. Das Gemüse zu den Kartoffeln geben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten. Die Bohnen unterheben und alles warm halten.

4. Die Butter in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und vier Spiegeleier darin braten. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

5. Das Gemüsegröstl mit den Spiegeleien anrichten und mit Schnittlauch und rotem Pfeffer bestreut servieren.

Dreierlei-Zwiebel-Kuchen

FÜR 4 PERSONEN

HEFETEIG

300 g Dinkelvollkornmehl
½ TL Salz
15 g Hefe
1 EL flüssige Butter

BELAG

2 rote Zwiebeln
2 weiße Zwiebeln
2 Schalotten
2 Eier
250 ml Weißwein
250 g Bergkäse, gerieben
½ TL Salz
¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

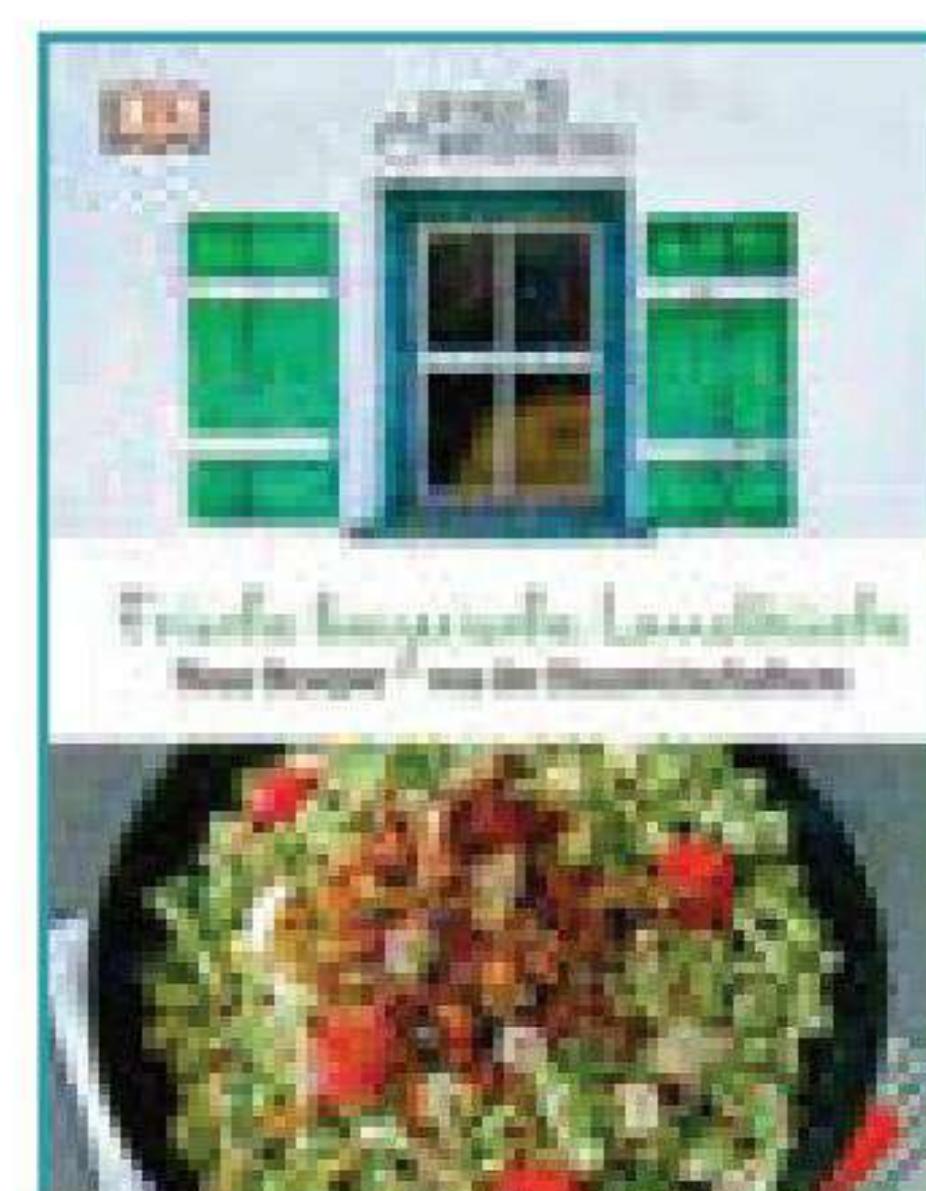
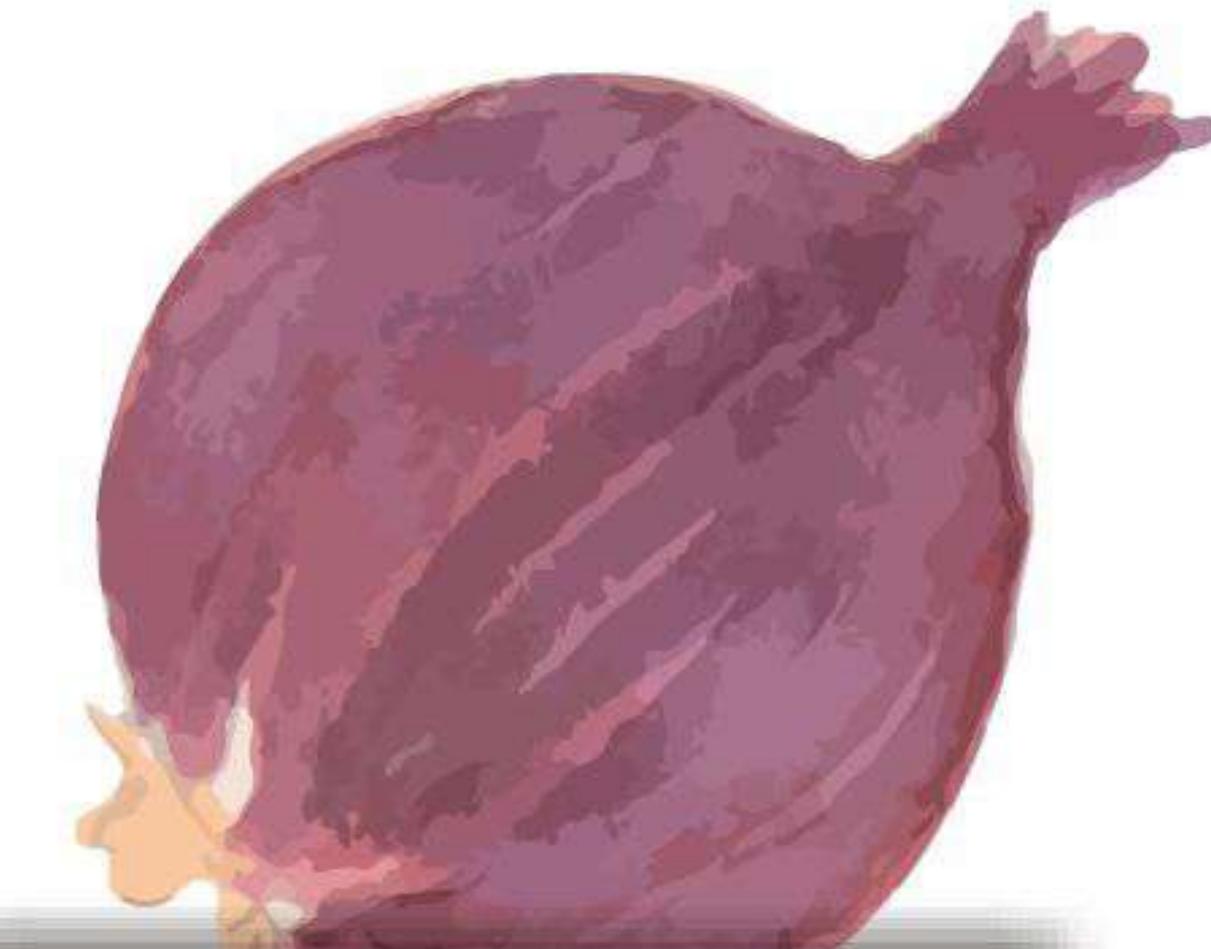
ZUM ANRICHTEN

1 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

1. Für den Hefeteig das Mehl mit dem Salz mischen. Die Hefe darüberbröseln. Mit der Butter und 250 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

2. Für den Belag Zwiebeln und Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Eier mit dem Wein verquirilen. Käse, Zwiebeln und Schalotten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

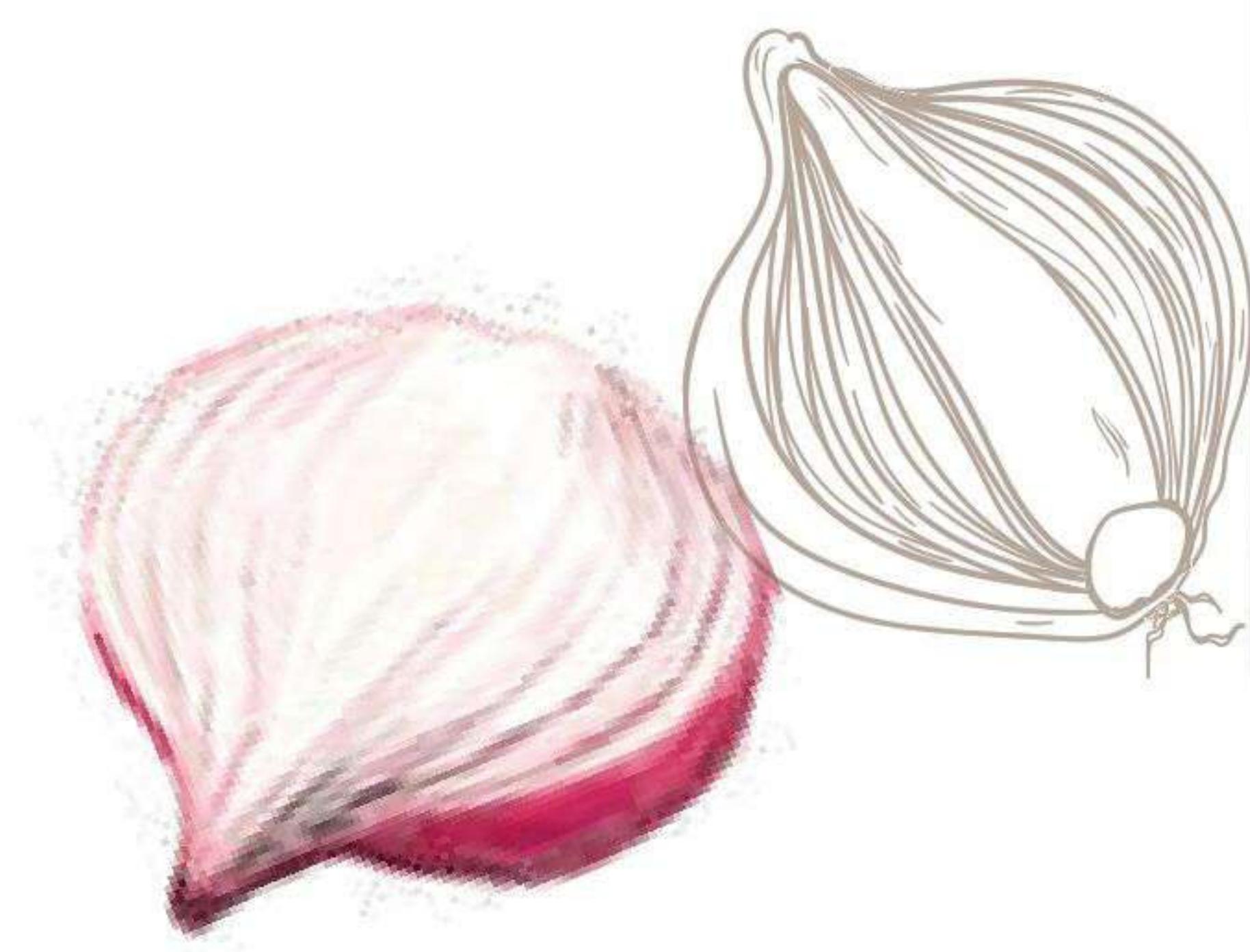
3. Den Teig kurz durchkneten und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech (35 x 25 cm) ausrollen. Einen kleinen Rand hochziehen. Den Belag darauf verteilen und bei 160 °C Umluft 35–40 Minuten backen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.



FRISCHE BAYERISCHE LANDKÜCHE

Holen Sie sich mit diesem Kochbuch typisch bayerische Schmankerln nach Hause!

DK Verlag
ISBN: 978-3-8310-3876-3
19,95 Euro, 192 Seiten





Brotsuppe mit Bier

FÜR 4 PERSONEN

5 Scheiben Bauern- oder Vollkornbrot
1–2 Zwiebeln
3 EL Butter
2 Karotten
2 Petersilienwurzeln

500 ml Gemüsebrühe
300 ml helles Bier
½ TL Kräutersalz
frisch gemahlener

schwarzer Pfeffer
100 g Sahne
Zum Anrichten
2 EL frisch gehackte Petersilie

1. Das Brot in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und die Brotwürfel darin etwa 10 Minuten goldbraun rösten.
2. Das Gemüse schälen und klein schneiden. Zum Brot geben und kurz mitrösten. 3 EL für die Garnitur entnehmen. Brühe und Bier in den Topf zum Gemüse gießen und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen.
3. Die Sahne unterrühren. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren.
4. Die Suppe auf vier tiefe Teller verteilen. Mit den aufbewahrten Brot-Gemüse-Würfeln und der Petersilie bestreut servieren.



Scharfes Kartoffelgulasch

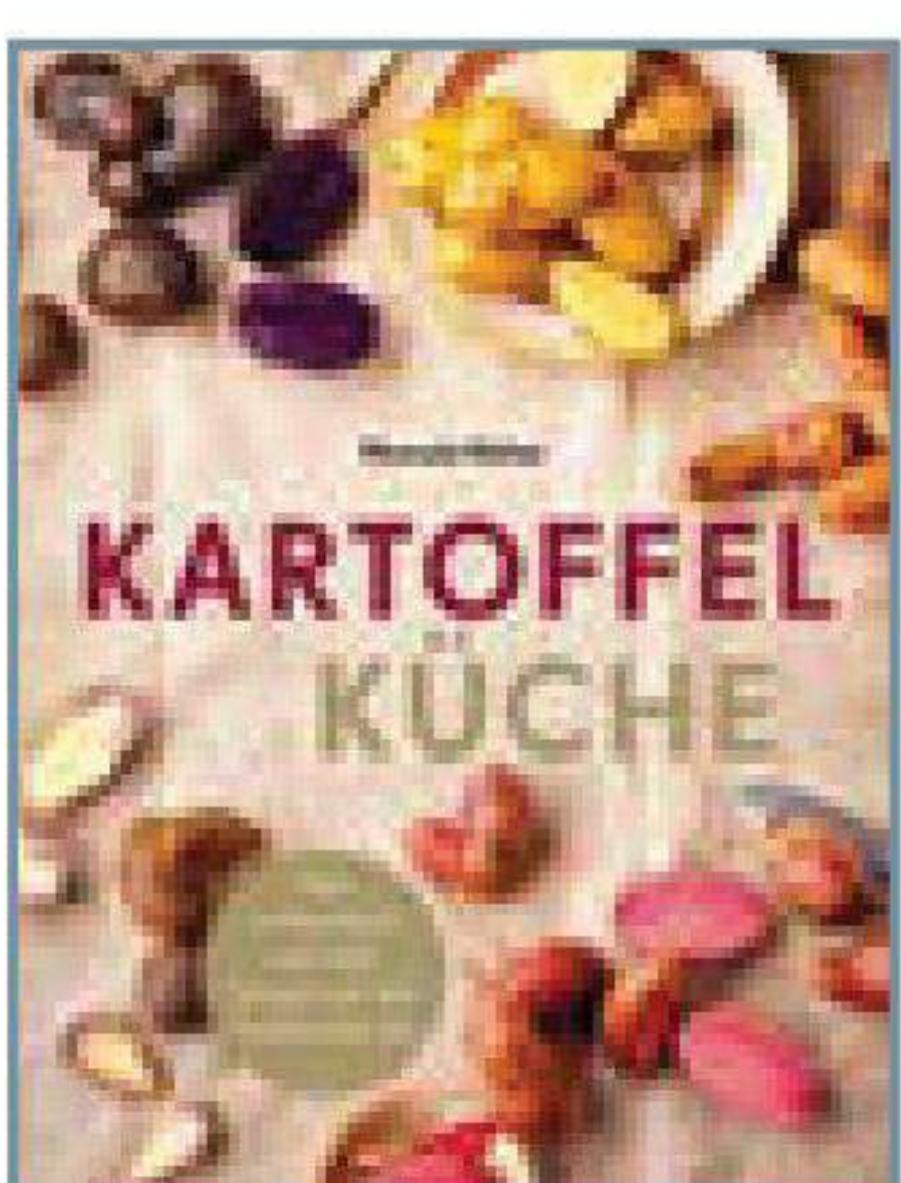
FÜR 4 PERSONEN

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
200 g Staudensellerie
Olivenöl zum Braten
2 EL Tomatenmark

Salz
1 TL Paprikapulver
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Harissagewürz
500 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
einige Stängel Majoran

einige Zweige Thymian
500 g Kirschtomaten
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
100 g Schmand

1. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Sellerie waschen und in Streifen schneiden.
2. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen. Kartoffeln und Sellerie hineingeben und unter Rühren rundherum anbraten. Die Hitze reduzieren, Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen. Mit Salz, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Harissa würzen und den Fond angießen. Majoran und Thymian waschen, trocken schütteln und dazugeben.
3. Das Gulasch aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Bei Bedarf noch Fond zugeben. Während der letzten 10 Minuten Garzeit den Deckel abnehmen, die Tomaten hineingeben und das Gulasch so lange einkochen, bis es schön sämig ist.
4. In der Zwischenzeit Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln, die Blätter der Petersilie abzupfen und zusammen mit dem Schnittlauch fein hacken. Das Kartoffelgulasch mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken und mit Kräutern und Schmand servieren.



KARTOFFELKÜCHE

Über 70 herzhafte und süße Rezepte mit der tollen Knolle.

DK Verlag
ISBN: 978-3-8310-4274-6
22,00 Euro, 192 Seiten



Kartoffel-Spinat-Gratin

FÜR 4 PERSONEN

Für das Gratin

150 g Cashewkerne
200 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl, plus
Olivenöl für die Form
800 g vorwiegend
festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (etwa 3 cm)

350 g Blattspinat (TK),
aufgetaut
2 TL Korianderkörner
1 TL Kreuzkümmel, Salz

Für den Sesamknusper

50 g grobe Semmelbrösel
2 EL Sesam
2 TL Ras el-Hanout
4 EL Olivenöl

TIPP

Für grobe Semmelbrösel einfach
ein altbackenes Stück Graubrot
würfeln und anschließend in der
Küchenmaschine zu groben
Bröseln vermahlen.

1. Die Cashewkerne mit der Brühe in eine Schüssel geben und für 30 Minuten beiseitestellen, anschließend fein pürieren.
2. Eine Auflaufform von 25 × 30 cm oder eine runde Form (Ø 24 cm) einölen und den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Hälfte davon in der Auflaufform verteilen und die Hälfte der Cashewcreme darübergeben.
3. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und

fein würfeln. In einer Schüssel Spinat, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Gewürze und ½ TL Salz mischen. Die Mischung auf den Kartoffeln verteilen und mit den übrigen Kartoffeln bedecken. Die übrige Cashewcreme darübergeben, dabei die Form leicht rütteln, damit sich alles gut verteilt.

4. Das Gratin im Ofen 30 Minuten garen. Für den Sesamknusper Semmelbrösel, Sesam, Ras el-Hanout und Öl vermengen. Das Gratin aus dem Ofen nehmen, mit dem Knusper bedecken und in 15–20 Minuten fertig backen.

Kartoffel-Chicorée-Auflauf

FÜR 4 PERSONEN

800 g vorwiegend
festkochende Kartoffeln
Salz
3 Chicoréestauden

1 EL Butter
3 EL Rosinen
frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

100 ml weißer Portwein
150 g Blauschimmel-
käse
150 g Sahne

Muskatnuss, frisch
gerieben
2 Zweige Rosmarin

1. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten vorkochen. Inzwischen den Chicorée waschen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und den Chicorée darin anschwitzen. Die Rosinen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Portwein angießen und verkochen lassen.
2. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdämpfen lassen. Den Käse würfeln. Kartoffeln, Käse und Chicorée mischen und in eine große Auflaufform oder mehrere Portionsformen geben.
3. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Sahne mit wenig Salz, 2–3 Prisen Muskat und Pfeffer würzen und über dem Gemüse verteilen. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und darüberstreuen. Den Auflauf im Ofen in 20–25 Minuten goldbraun überbacken und heiß servieren.



EINFACH TOPINAMBUR!

**TOPI-
NAMBUR**

Wer Kartoffeln mag, der wird Topinambur lieben. Die Kulturpflanze aus Nord- und Mittelamerika ist ähnlich vielfältig und flexibel einsetzbar und sehr gesund dazu. In jüngster Zeit feiert die Knolle eine wahre Renaissance.

Topi-was? Lange Zeit drohte das exotisch klingende Topinambur in Vergessenheit zu geraten. Derzeit feiert die schmackhafte Knolle ein regelrechtes Comeback. Das liegt nicht nur an dem spannenden Geschmackserlebnis, sondern auch an den vielen gesunden Nährstoffen, die Topinambur zu einem echten Superfood werden lassen könnten. Ursprünglich stammt das Gewächs aus Nord- und Mittelamerika. Der Name geht auf den Indianerstamm Tupinambá zurück. Um 1600 herum wurde das optisch an Ingwer erinnernde Topinambur von französischen Auswanderern nach Europa gebracht. Es heißt, die Knolle hätte die Aussiedler damals vor einer schweren Hungersnot gerettet. Um die Franzosen von diesem kraftvollen Lebensmittel in Kenntnis zu setzen, wurden einige der Pflanzen nach Europa verschickt. Und die Heimat war ganz angetan von der Kartoffel-ähnlichen Knolle, deren Geschmack Artischocken ähnelt. Mit der Verbreitung der Kartoffel verlor Topinambur jedoch an Popularität und verschwand weitestgehend von den Speiseplänen der Europäer.

Topinambur bzw. *Helianthus tuberosus* zählt zu den Korbblütlern und ist der Sonnenblume ähnlich. Mit dem Unterschied, dass nicht die Kerne, sondern die unter der Erde wachsenden Knollen der essbare Teil der Pflanze sind. In Deutschland sind verschiedene Bezeichnungen wie Erdbirne, Erdsonnenblume oder Rosskartoffel im Umlauf.

DAS STECKT NOCH DRIN

Wer sich die Nährstoffzusammensetzung anschaut, der stellt fest: Topinambur hat es in sich. Die Knolle ist vitaminreich (Vitamine



TOPINAMBUR (HELIANTHUS TUBEROSUS)

A-D), kalorienarm und hervorragend für Diabetiker geeignet. Die Fülle der gesunden Inhaltsstoffe ist lang, denn neben den gesunden Vitaminen sind noch Kalium,

Kalzium, Eisen, Magnesium, Mangan, Selen, Zink und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Für Menschen, die abnehmen wollen, ist die sogenannte Indianerknolle also bestens geeignet, denn sie ist sättigend und sorgt für einen konstanten Blutzuckerspiegel, was den gefürchteten Heißhungerattacken vorbeugt. Wer unter einer Fruktose-Intoleranz leidet, sollte auf Topinambur verzichten, da der Ballaststoff Inulin mit Fruktose aufgebaut ist. Diabetiker dürfen allerdings beherzt zugreifen, denn das Inulin und der Fruchtzucker werden erst im Dickdarm resorbiert, was den Blutzuckerspiegel kaum beeinflusst.

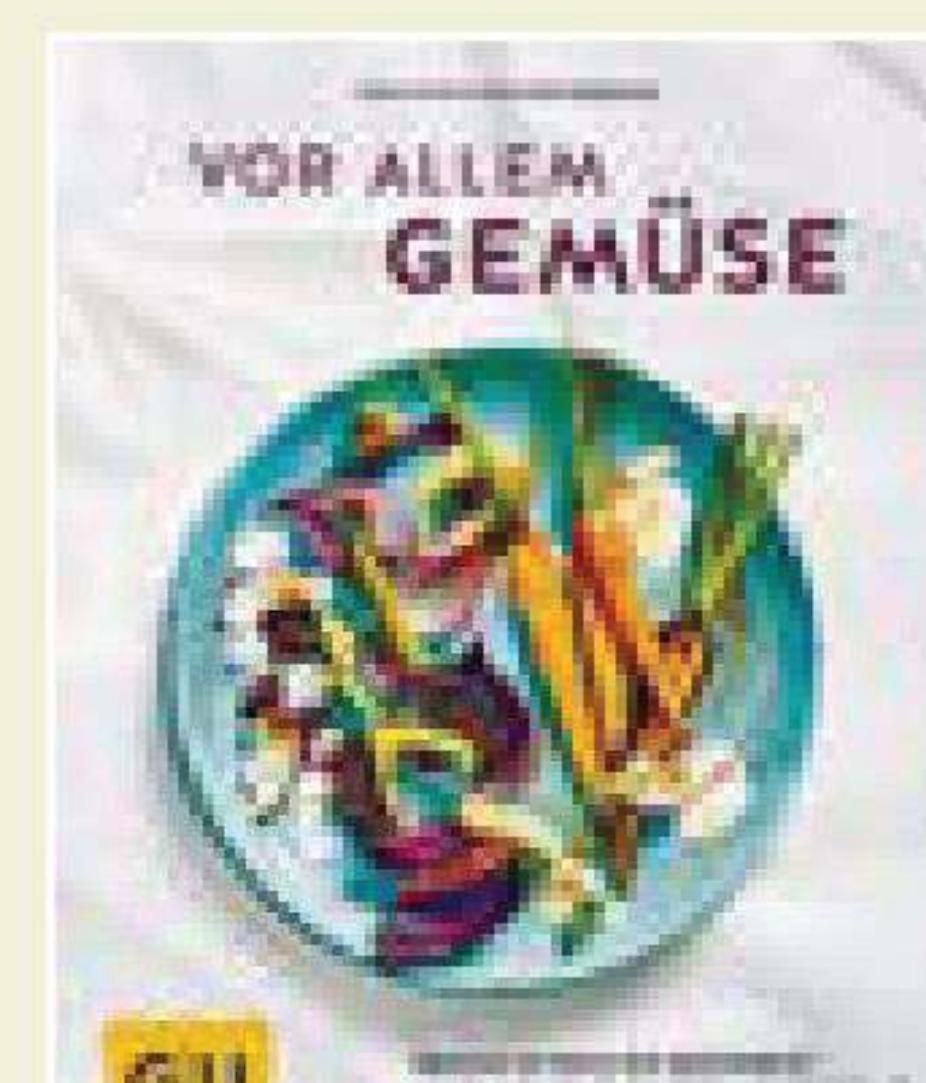
Die Erntezeit der sehr kälteresistenten Knollen liegt zwischen November und April. Am besten kaufen Sie Topinambur frisch. Bei kleinen Rissen in der dünnen Schale können schnell braune Stellen entstehen, die aber auch ohne Probleme weggeschnitten werden können.

Achten Sie darauf, das Wintergemüse innerhalb weniger Tage zu verbrauchen, weil die leckeren Knollen bei Weitem nicht so lagerungsfähig wie Kartoffeln sind. Am besten legen Sie die nicht verzehrten Knollen ungewaschen in das

Gemüsefach Ihres Kühlschranks. Sie können das Wintergemüse roh essen, aber auch kochen, braten, grillen und backen. Die Schale kann ohne Bedenken mitgeessen werden und schmeckt sehr gut. Raspeln Sie doch etwas Topinambur über Ihren Salat oder in eine Suppe.

Tipp: Beträufeln Sie die Scheibchen mit etwas Zitronensaft, so bleibt die Farbe länger erhalten.

Christian Bruneß



Rezept aus:
Vor allem Gemüse

Tanja Dusy &
Inga Pfannebecker,
Gräfe & Unzer Verlag,
192 Seiten, 24,99 Euro



REZEPT
ZUM
TESTEN



Topinambur-Waffeln

FÜR 2 PERSONEN

2 Frühlingszwiebeln, 1 EL gehackte Walnusskerne, 1 kg Topinambur, 1 Kartoffel, 2 Eier (M), 1 TL frisch geriebene Muskatnuss, 100 g Vollkorn-Dinkelmehl, 2 EL gehackte Petersilie, Öl zum Ausbacken

FÜR DEN DIP

250 g Magerquark, 1 EL Walnussöl, 1 Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Außerdem wird ein Waffeleisen benötigt.

1. Frühlingszwiebeln waschen und schneiden. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann grob hacken. Topinambur und Kartoffel schälen, waschen und grob raspeln (das Gewicht des geschälten Topinamburs sollte ca. 500 g betragen).

2. Die Eier mit Salz und Muskatnuss in einer Rührschüssel verquirlen. Das Mehl untermischen, Topinambur- und Kartoffelraspel gut untermischen. Petersilie, Frühlingszwiebeln und Nüsse dazugeben.

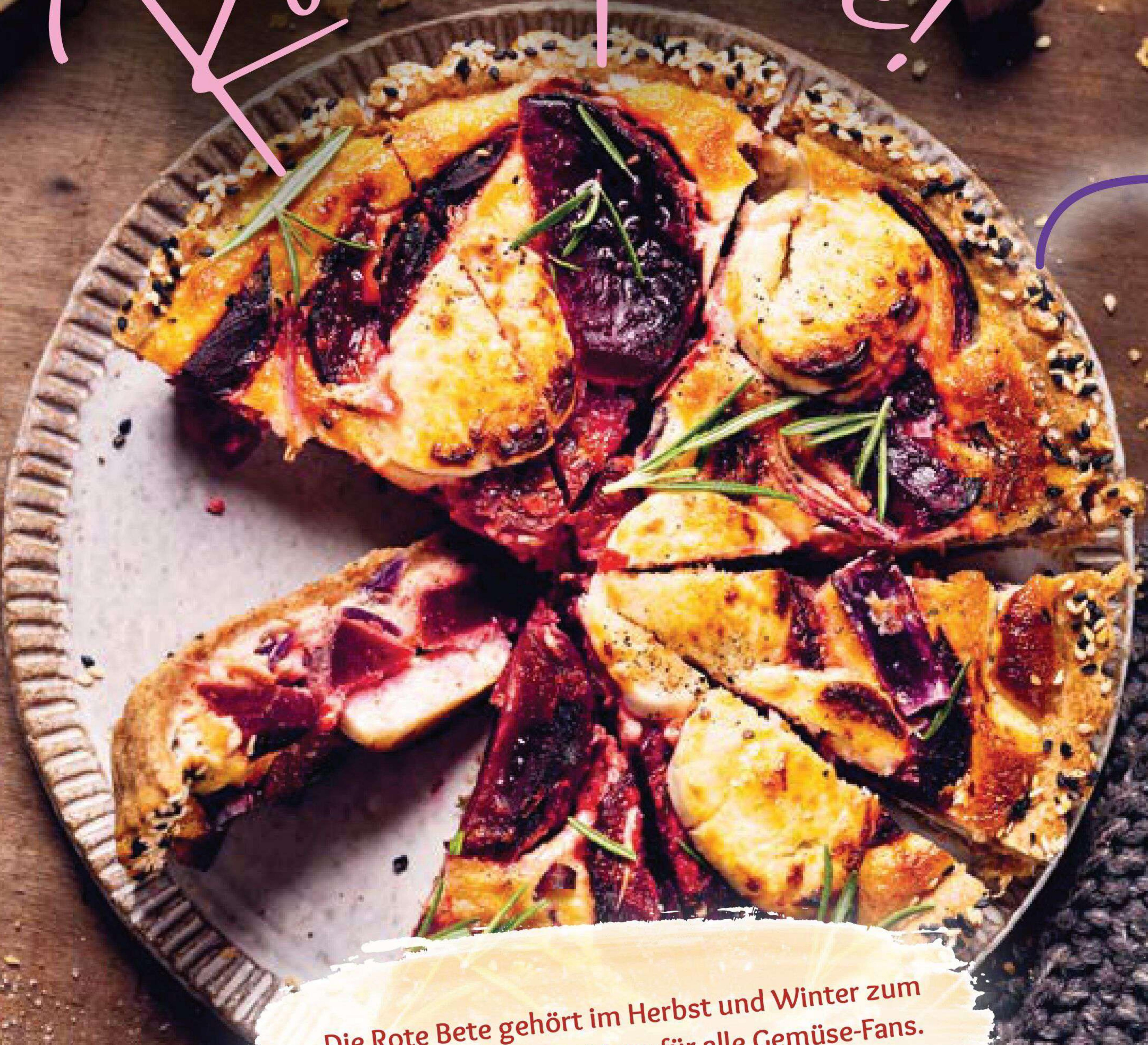
3. Ein Waffeleisen vorheizen und die Backflächen dünn mit Öl einpinseln. Pro Waffel 1-2 EL der Topinambur-Mischung auf das Waffeleisen verteilen und 4-6 Minuten goldbraun und knusprig backen.

4. Inzwischen für den Dip den Quark mit dem Walnussöl glattrühren. Den Schnittlauch waschen und in den Quark schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu schmeckt grüner Salat.

Zeit: ca. 80 Min.

Pro Portion: 505 kcal, 22 g EW, 23 g F, 50 g KH

Rote Rübe!



Die Rote Bete gehört im Herbst und Winter zum absoluten Trend: Ein Muss für alle Gemüse-Fans. Wir zeigen Ihnen die besten Rezepte mit dem gesunden Gemüse.



Quiche mit Rote Bete und Ziegenkäse

FÜR 8 STÜCK

Für den Teig

250 g Vollkornmehl
100 g Butter oder Margarine
Salz
1 EL getrockneter Rosmarin

Für die Füllung

400 g Rote Bete (vakuumiert)
2 rote Zwiebeln

1 Bio-Zitrone

Salz

Pfeffer

4 Eier (Größe M)

200 g Sahne

200 g Ziegenkäse (Rolle)

1 EL Sesam

2 Zweige Rosmarin

1 EL Honig

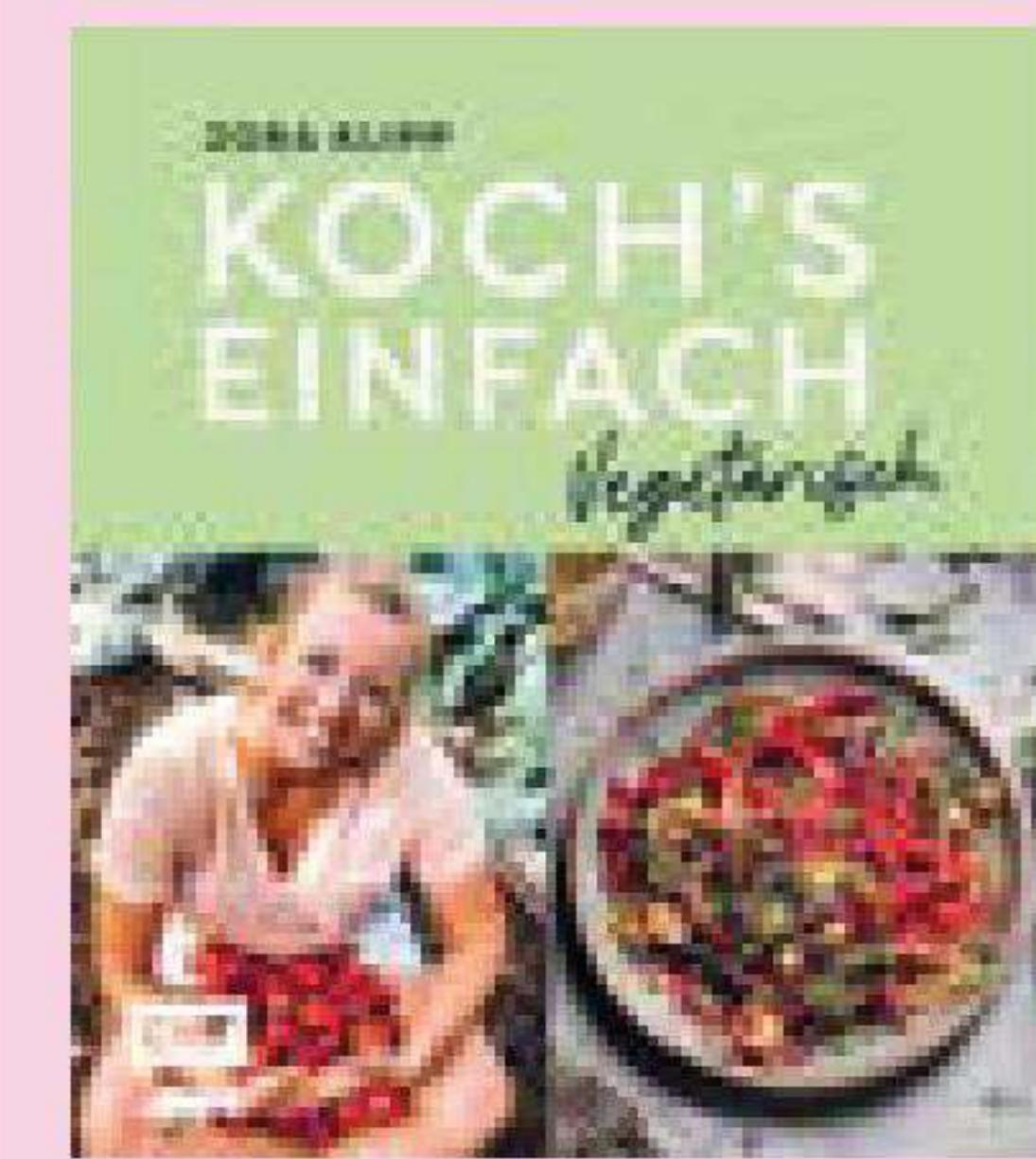


1. Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Alle Zutaten für den Teig mit 150 ml Wasser vermengen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig ausrollen, in eine Springform geben und etwas andrücken, sodass der Rand schön stehen bleibt. Die Form in den Kühlschrank stellen und mit der Füllung weitermachen.

2. Die Rote Bete in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen, ebenfalls in Spalten schneiden und diese zerteilen, sodass die einzelnen Schichten der Zwiebel auseinandergehen. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Zwiebel zur Roten Bete geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Abrieb und Saft der Zitrone dazugeben und alles gut vermengen. In einer separaten Schüssel nun die Eier aufschlagen, dabei ein Eigelb beiseitestellen. Die Eier mit der Sahne vermengen und ebenfalls etwas salzen.

3. Die Form nun aus den Kühlschrank nehmen und die Rote Bete darin verteilen. Mit der Sahne-Ei-Mischung übergießen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Wenn noch etwas Rand hochsteht, diesen einfach etwas einrollen. Das Eigelb mit 1 EL Wasser vermengen und den Rand damit bepinseln. Den eingestrichenen Rand nun mit Sesam bestreuen und die Quiche für 40–45 Minuten auf unterster Schiene backen.

4. Wenn die Quiche schön goldbraun ist, aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Quiche schmeckt lauwarm am besten. Zum Servieren nun die Rosmarinnadeln auf der Quiche verteilen und den Honig auf den Ziegenkäseträufeln.



KOCH'S EINFACH VEGETARISCH

Studentenküche auf Veggie. Das MUST-HAVE für jeden mit ausgeprägtem Gemüsehunger.

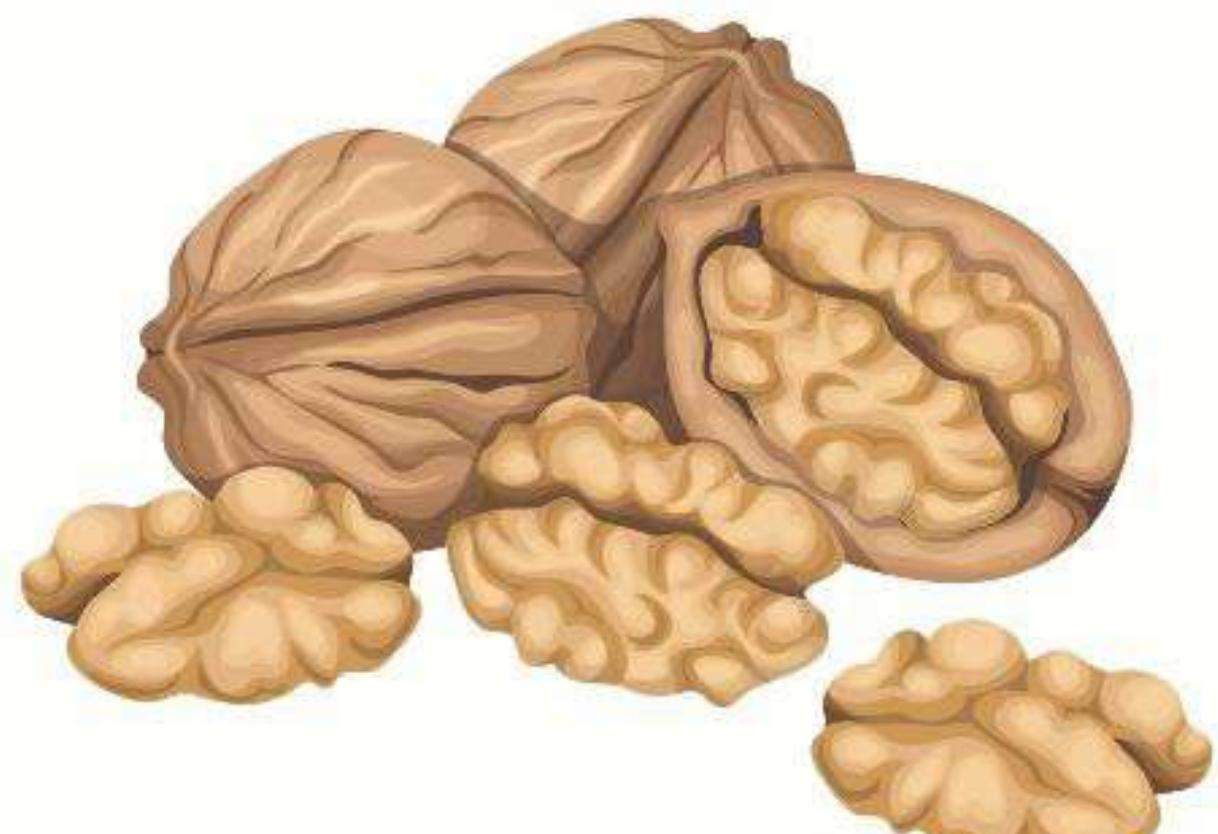
EMF Verlag
ISBN: 978-3-7459-0251-8
20,00 Euro, 176 Seiten



Gebackene Rote Bete mit Ricotta und Honig

FÜR 4 PERSONEN

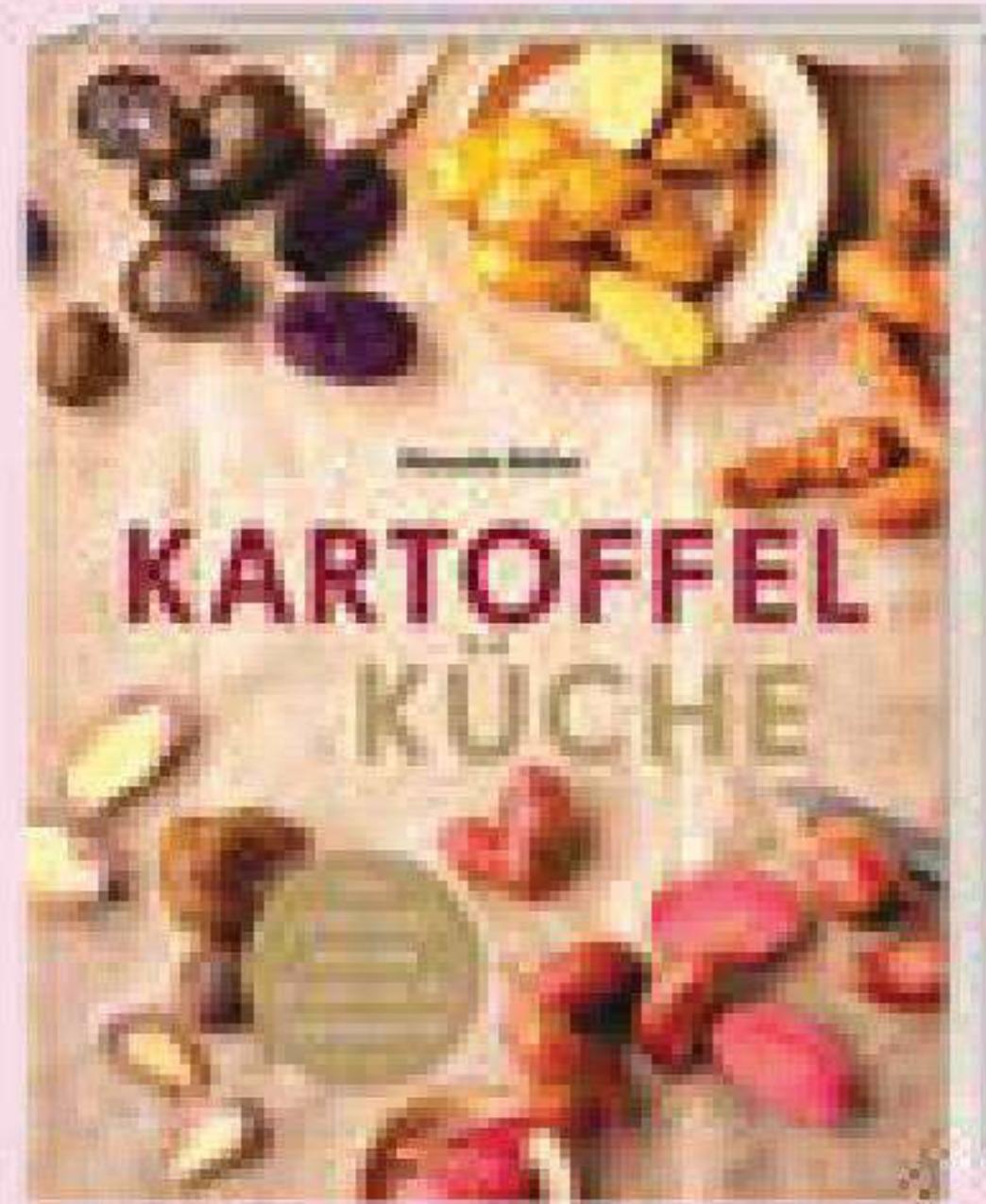
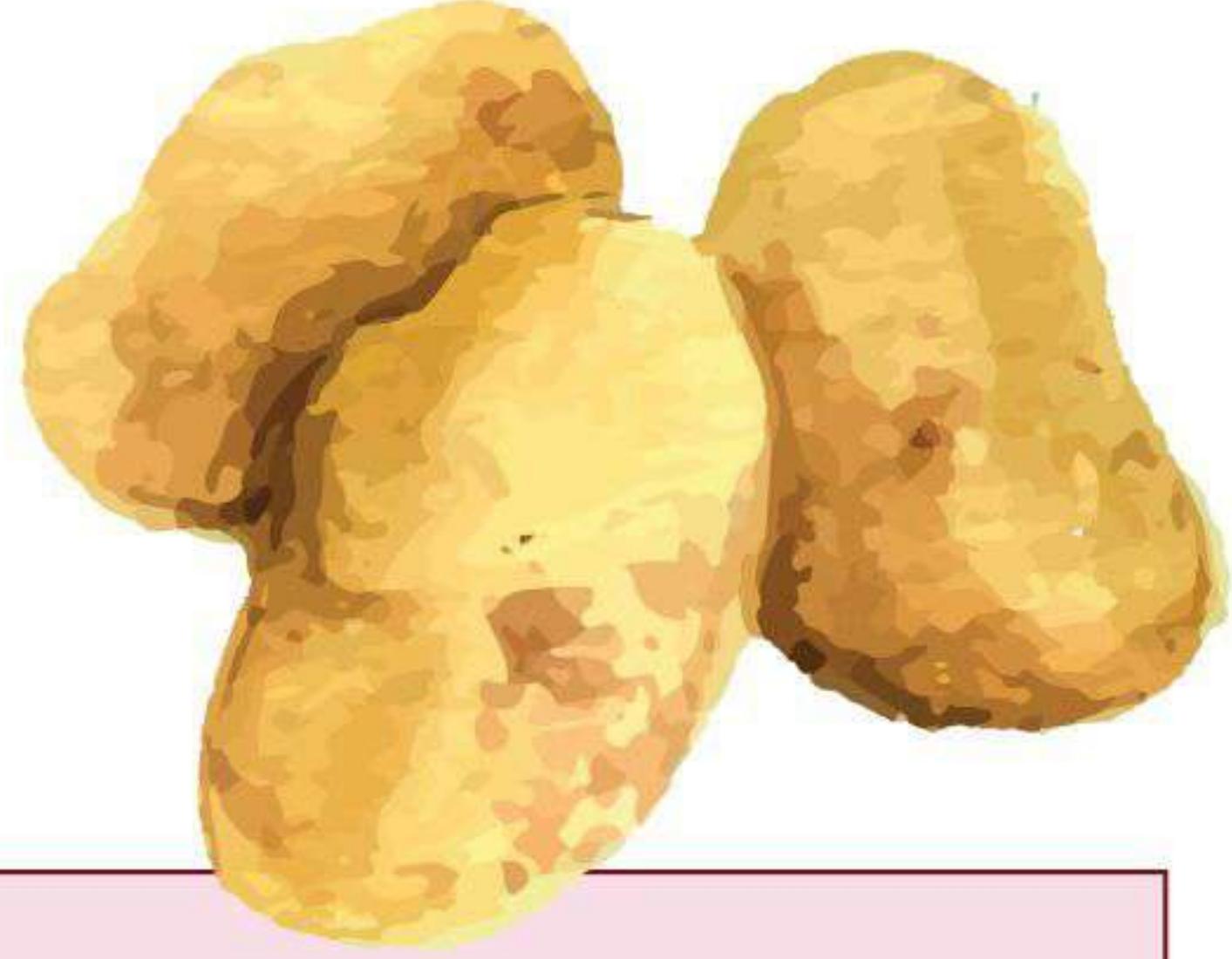
4 Rote Bete
5 EL Olivenöl
grobes Meersalz, Pfeffer
100 g Walnusskerne
400 g Ricotta
Salz
4 EL Honig
4–6 Zweige Thymian



1. Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Bete schälen und in Spalten schneiden. Die Spalten mit dem Öl benetzen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und für ca. 45 Minuten im Ofen garen. Die Walnüsse grob hacken und für die letzten 10 Minuten Garzeit in einer kleiner Form mit in den Ofen stellen.

2. Die Ricotta mit etwas Salz glattrühren und ringförmig auf einem Teller verteilen. Am besten einen Klecks in die Mitte geben und diesen dann mit einem Löffel rundum verteilen. Die gebackene Rote Bete in die Mitte des Ricotta-Rings geben. Mit Honig beträufeln und mit Thymian und den Walnüssen verzieren.





KARTOFFELKÜCHE

Ob Stampf, Bratkartoffeln, Auflauf, Klöße oder Reibekuchen – in über 70 leckeren Kartoffelgerichten von deftig bis süß zeigt sich die ganze Vielfalt der Kartoffel.

DK Verlag
ISBN: 978-3-8310-4274-6
22,00 Euro, 192 Seiten

Bunte Gemüse-Kartoffel-Suppe



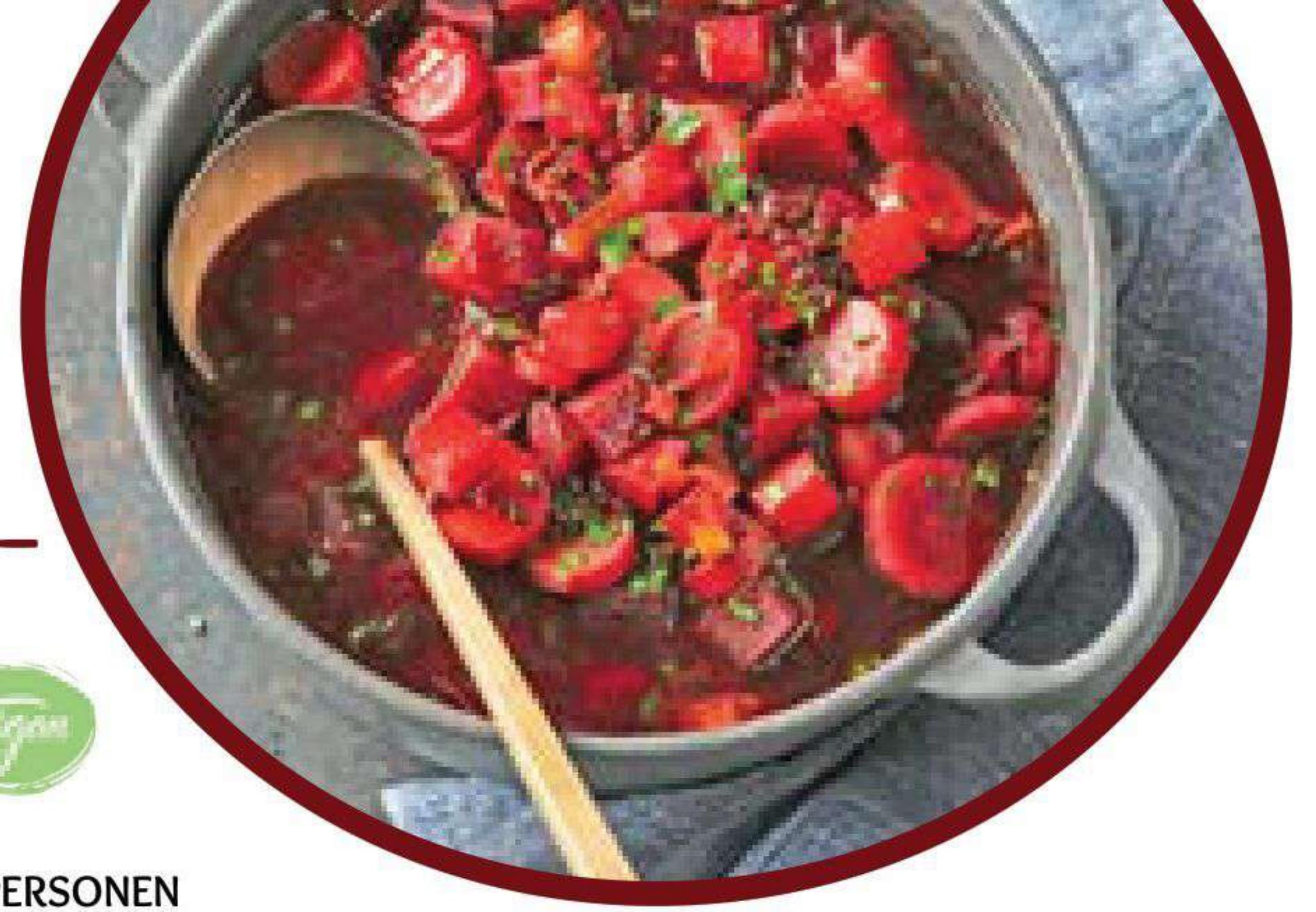
FÜR 4 PERSONEN

Für die Suppe

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 Karotten
2 Petersilienwurzeln
2 Rote Bete
2 Knoblauchzehen
1 Lauchstange
Olivenöl zum Braten

Salz, Zucker
1 TL Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
1 Msp. Harissa
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
500 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
500 ml Rote-Bete-Saft
100 g Belugalinsen
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Pumpernickelecken
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Gartenkräuter nach Wahl
150 g Frischkäse
5 Scheiben Pumpernickel (oder Roggenvollkornbrot)



1. Kartoffeln, Karotten, Petersilienwurzeln und Rote Bete schälen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und die geschnittenen Zutaten darin unter gelegentlichem Rühren anbraten. Mit Salz, Zucker, Ras el-Hanout, Harissa und Zitronensaft würzen, Fond und Rote-Bete-Saft angießen. Die Linsen dazugeben, die Suppe aufkochen und 35 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Petersilie und Gartenkräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Hälfte der Gartenkräuter unter den Frischkäse rühren und die Pumpernickelscheiben damit bestreichen. Das Brot stapeln und in Ecken oder Würfel schneiden.
4. Die Suppe anrichten, mit den restlichen Kräutern bestreuen und mit den Pumpernickelecken servieren.

Bowl mit Kartoffeln, Roter Bete und zweierlei Gurke

FÜR 4 PERSONEN

Für die Bowl

800 g kleine festkochende Kartoffeln
Salz
1 Salatgurke
4 gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)

1 kleines Glas Essiggurken (etwa 190 g Abtropfgewicht)
1 Schalotte
2 Frühlingszwiebeln
3 EL Haselnusskerne



Für die Vinaigrette

1 Schalotte
2 EL heller Balsamicoessig
1 EL Dijonsenf
3 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer



1. Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser in 15–20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit für die Vinaigrette die Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Essig, Senf und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Kartoffeln abgießen, noch warm pellen, vierteln, sofort in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette marinieren. Die Salatgurke waschen. Gurke und Rote

Bete etwas feiner würfeln als die Kartoffelviertel. Die Essiggurken fein würfeln. Die Schalotte abziehen, die Frühlingszwiebeln waschen und beides in Ringe schneiden. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und hacken.

3. Die marinierten Kartoffeln in vier Bowls anrichten, die zerkleinerten Zutaten dekorativ darauf oder daneben verteilen, mit den Haselnussstücken bestreuen und servieren.

VEGAN FÜR MICH

GRATIS E-PAPER!



Im Internet: vegan-fuer-mich.de

oder noch bequemer:

vegan für mich-APP herunterladen



Erhältlich im
App Store



ANDROID APP ON
Google play

Herzhaft lecker!

Kochen kann all unsere Sinne in Stimmung bringen. Unsere Rezepte lassen schon beim Zubereiten das Wasser im Mund zusammenlaufen – und schmecken einfach himmlisch!

Gegrillte Sellerieknödel mit Rote-Bete-Salat

FÜR 20-22 STÜCK

400 g Knödelbrot	z. B. Bergkäse	Für den Salat	2 EL Ahornsirup	Pfeffer, weiß, aus der Mühle
2 Schalotten	Salz	1 Orange	2 EL Rote-Bete-Saft	2 EL Crème fraîche
1 Knoblauchzehe	Pfeffer, schwarz, aus der	2 Hand voll Friséesalat	2 EL Apfelessig	2 EL Mayonnaise
2 EL Pflanzenöl	Mühle	4 Radieschen, z. B.	Pfeffer, schwarz, aus der	1 TL Zitronensaft
500 g Knollensellerie, geschält und gegart	Muskat, gerieben	weiße Baby-Eiszapfen, oder andere Radieschen	Mühle	1 TL Petersilie, fein gehackt
200 ml Milch	2 EL Quark, Magerstufe	1 Zwiebel	4 EL Pflanzenöl	1 Handvoll Walnüsse, karamellisiert
2 Eier	Semmelbrösel, bei Bedarf	Salz	Außerdem	Petersilie, grob gehackt, zum Bestreuen
2 EL Käse, gerieben,		3 Rote Bete, gegart	Salz	

1. Das Knödelbrot in eine Schüssel geben. Schalotten und Knoblauch schälen und in 1 EL Öl hell anschwitzen. Den Sellerie grob würfeln und kurz mitgaren. Die Milch zugießen und erhitzen, alles im Mixer pürieren, dann die Eier und den Käse untermischen. Die Mischung kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, zum Knödelbrot geben und den Quark untermischen. Alles noch kurz ziehen lassen und zu einer formbaren Masse vermengen. Bei Bedarf noch etwas lauwarme Milch oder Semmelbrösel einarbeiten. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

2. Aus der Masse mit feuchten Händen Knödel formen, in das kochende Wasser geben und bei reduzierter Hitze in 10–15 Minuten garziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit für den Salat die Orange schälen und filetieren, dabei den austretenden Saft auffangen und die Hälften gut ausdrücken. Den Friséesalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Radieschen waschen, putzen und je nach Größe ganz lassen oder in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Die Rote Bete in Spalten schneiden.

4. In einer Salatschüssel Orangensaft mit Ahornsirup, Rote-Bete-Saft, Essig, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen und das Dressing abschmecken. Orangenfilets, Zwiebelstreifen, Radieschen und Rote Bete zugeben, alles gut vermengen und abschmecken. Eine Grillplatte erhitzen und leicht ölen. Die Knödel in Scheiben schneiden und portionsweise auf jeder Seite

ca. 2 Minuten grillen, bis sie gut gebräunt sind.

5. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer, Crème fraîche, Mayonnaise, Zitronensaft und gehackter Petersilie glatt rühren und abschmecken. Die gegrillten Knödelscheiben auf Teller stapeln. Den Rote-Bete-Salat daneben anrichten und den Friséesalat dazwischenstecken. Knödelstapel mit Joghurt-Dip beträufeln und alles mit Petersilie und karamellisierten Walnüssen bestreut servieren.



Sahniger Steckrübeneintopf mit Kartoffeln

Die Steckrüben und Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Alles in einem heißen Topf in der Butter

kurz anschwitzen. Die Brühe und die Sahne angießen, die Steckrüben und die Kartoffeln zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und aufkochen lassen. Zugedeckt

FÜR 2 PORTIONEN

500 g Steckrüben	200 ml Sahne
500 g Kartoffeln, mehligkochend	Salz
1 Stange Lauch	Pfeffer, aus der Mühle
2 EL Butter	Kümmelpulver
600 ml Gemüsebrühe	1–2 TL Dijon-Senf

Zitronensaft
2 EL Gartenkresse

etwa 25 Minuten leise garköcheln lassen. Mit Senf, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kümmel abschmecken und mit Kresse bestreut servieren.



Eintopf mit Wintergemüse und Parmesan-Spinatklößen

FÜR 2 PORTIONEN

1 groÙe Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Stange Lauch, nur den hellen Teil
1 Fenchelknolle
400 g Kartoffeln, festkochend

450 g Kürbisfruchtfleisch, z.B. Hokkaidokürbis
2 Pastinaken
2 Stängel Salbei
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
1 EL Paprikapulver, edelsüß

Chilipulver
750 ml Gemüsebrühe
400 g Tomaten, stückig, Dose

FÜR DIE KLÖSSE
250 g Spinat, TK
150 g Mehl
50 g geriebener Parmesan

100 ml Milch
2 Eier
50 g flüssige Butter
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
geriebene Muskatnuss

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Lauch und Fenchel waschen und putzen. Den Lauch in Ringe und den Fenchel in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und wie das Kürbisfruchtfleisch ca. 2 cm groß würfeln. Die Pastinaken schälen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Den Salbei waschen und trocken schütteln.
2. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin hell anschwitzen. Den Lauch untermischen und alles mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver würzen. Die Kartoffeln, Pastinaken, den Fenchel und den Salbei zufügen, kurz mit angehen lassen und alles mit der Brühe ablöschen. Die Tomaten untermischen

und das Gemüse ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Kürbis untermischen und noch ca. 5 Minuten mitgaren. Die Salbeistängel wieder entfernen.

3. Für die Klöße den Spinat auftauen lassen. Das Mehl in eine Schüssel geben, den ausgedrückten Spinat, den Parmesan, die Milch, Eier, Butter, Salz, Pfeffer und Muskat zufügen und alles zu einem Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Milch einarbeiten. Aus der Masse 10–12 Bällchen formen. Die Klöße zum Eintopf geben und darin in 15–20 Minuten garziehen lassen. Den Eintopf abschmecken und servieren.





Vegetarische Maultaschen mit Spinatfüllung

FÜR 2 PORTIONEN

Für den Teig

- 350 g Mehl
- 3 Eier
- 1/2 TL Salz
- 1 Eiweiß

Für die Füllung

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Blattspinat
- 1 EL Butter
- Salz

Pfeffer, aus der Mühle

- Muskatnuss, frisch gerieben
- 250 g Ricotta
- 1 Ei
- 100 g geriebener Parmesan
- 1/2 Zitrone, Saft

Außerdem

- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 2 EL Schnittlauch, in Röllchen

1. Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier und das Salz hineingeben und von der Mitte aus nach und nach mit dem Mehl einen elastischen Teig kneten. Bei Bedarf dabei ein wenig kaltes Wasser anfügen. In Frischhaltefolie gewickelt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

2. Für die Füllung die Schalotte und den Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel andünsten. Den Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und das Wasser weitgehend verkochen lassen. Zur Seite ziehen, abkühlen lassen und in einer Schüssel mit Ricotta, Ei, Parmesan und Zitronensaft gründlich vermischen.

3. Den Nudelteig mit Nudelholz rechteckig dünn ausrollen, die eine Hälfte mit Eiweiß bestreichen und im Abstand von ca. 5 cm je 1 EL der Füllung daraufsetzen. Die andere Teighälfte darüberlegen und um die Füllung herum andrücken. Dann zu Rechtecken schneiden und in 5–7 Minuten in leicht siedendem Salzwasser garziehen lassen.

4. Die Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in der Butter leicht bräunen lassen. Die Maultaschen aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in der Pfanne mit den Zwiebeln schwenken. Auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.



SCHWARZ-
WURZEL

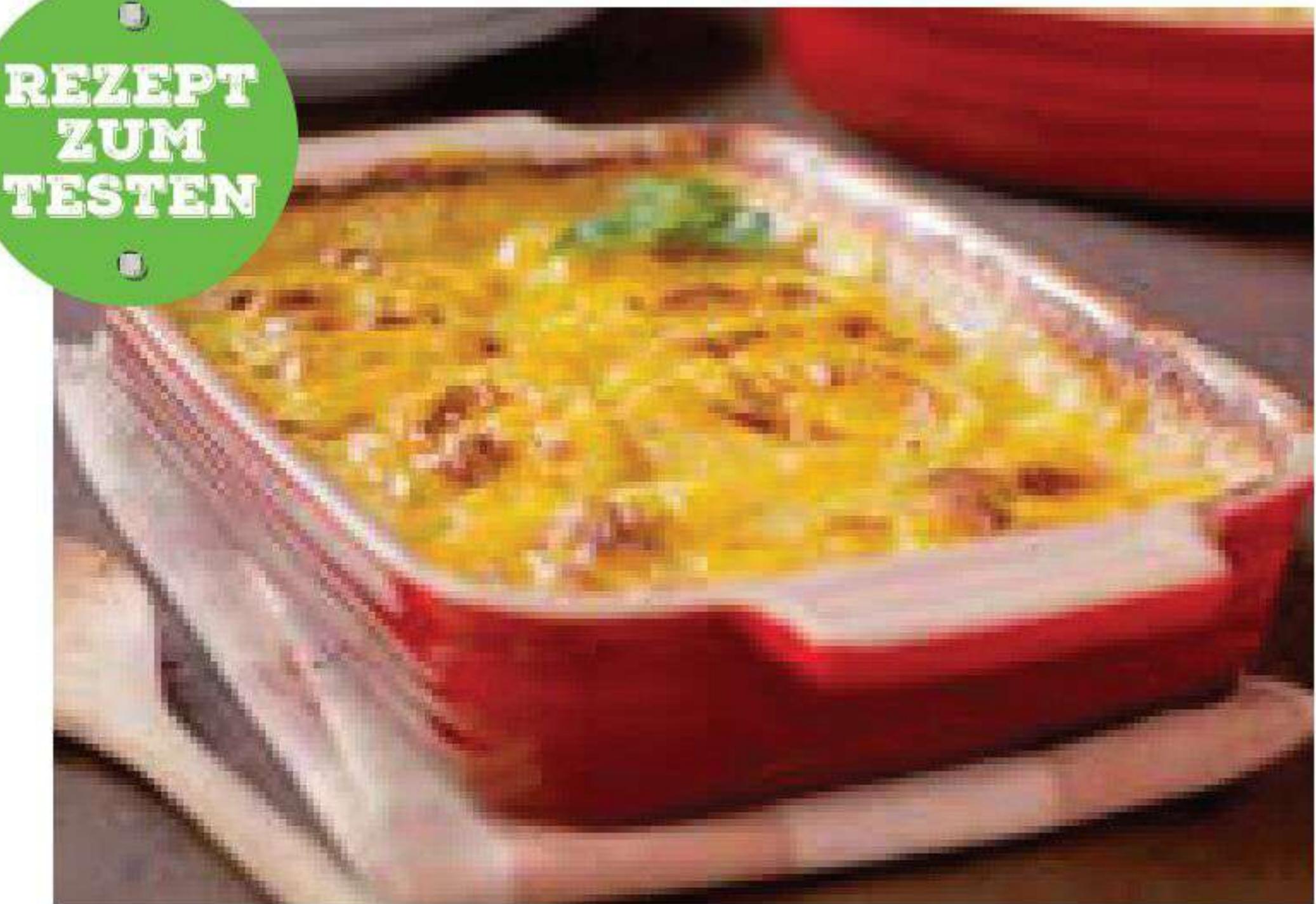
YING-YANG GEMÜSE

Schwarzwurzeln sehen von außen betrachtet eher pfui als hui aus.

Der süßlich-nussige Wurzelgeschmack bringt jedoch eine
feine Note in den Gemüsealltag.



REZEPT
ZUM
TESTEN



Schwarzwurzel-Auflauf mit Kartoffeln und Käsesoße

FÜR 2 PERSONEN

600 g Schwarzwurzeln, 400 g Kartoffeln, $\frac{1}{2}$ EL Butter für die Form, $1\frac{1}{2}$ EL Olivenöl, 1 mittelgroße Zwiebel, klein geschnitten, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, 20 g Mehl, 100 ml Gemüsebrühe oder Schwarzwurzelsud, 100 ml Sahne, 1 Eigelb, 60 g geriebenen Käse, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, Salz und Pfeffer, Muskat.

1. Je nach Dicke der Schwarzwurzeln in Salzwasser bis zu 30 Minuten zugedeckt garen (bereits geschält nur 20 Minuten). Die Kartoffeln waschen, schälen, bissfest kochen, in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform einfetten.

2. Die Zwiebeln und den gehackten Knoblauch im Öl hellgelb anschwitzen. Das Mehl drüberstäuben, im Öl leicht mitschwitzen. Nach und nach schluckweise Brühe und Sahne zugeben, zwischendurch immer wieder glatt rühren, sämig einkochen.

3. Von der Kochstelle nehmen, die Eigelbe mit dem Schneebesen oder dem Quirl einrühren, nicht mehr kochen lassen! Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Anschließend den geriebenen Käse einrühren.

4. Alles schichten und bei 200°C (Ober-/Unterhitze, vorgeheizter Backofen) ca. 20 Min. überbacken.

Zeit: ca. 60 Minuten

Pro Portion: 568 kcal, 31 g F, 19 g EW, 47 g KH

Schwarzwurzeln schälen

Vor dem Schälen sollte eine Schürze angezogen werden, um die Kleidung vor dem klebrigen Saft zu schützen.



Nun ja, lecker sieht zu- nächst, oberflächlich betrach- tet, doch anders aus. Müsste man mal sauber machen, ist direkt der zweite Gedanke beim ersten Anblick einer Schwarzwurzel. Aber wo Wurzel draufsteht ist nicht unbedingt wurze- liger Geschmack drin. Doch genug des Herum- lamentierens. Schwarz- wurzeln gehören bota- nisch gesehen zu den Korbblüttern. „Spargel des armen Mannes“ wird die Schwarzwurzel ebenfalls genannt – verwandt sind beide Gemüsesorten allerdings

nicht. Kulinarisch sind für uns Genuss- menschen nur die ca. 2-3 Zentimeter dicken Wurzeln interessant. Geschält und zubereitet, schmecken sie nussig- intensiv und sind so vielseitig, dass sie auch unter Gourmets gut ankommen. Zum Schälen gibt es auch direkt einen gut gemeinten Ratschlag:

Nach dem Putzen des Gemü- ses mit einer Bürste unbedingt eine Schürze, noch besser zusätzlich Handschuhe anziehen: Denn das Schälen

Wann ist Schwarzwurzelzeit?

Von Oktober bis April können Sie die Schwarzwurzel beim Gemüsehändler oder im Supermarkt kaufen. Achten Sie auf unversehrte, dicke Stangen. Abgebrochene Enden lassen die Schwarzwurzel schnell austrocknen, und sie verliert an Geschmack. Achten Sie auf gerade gewachsene und unversehrte Wurzeln. Ist die Schale beschädigt, trocknet die Schwarzwurzel schnell aus und wird hart. Dennoch ein Tipp zu einem Frischmerkmal: ein milchig austretender Saft, wenn Sie die Wurzel anschneiden. Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich die ungewaschene Schwarzwurzel rund zwei Wochen aufbewahren. Wird sie an einem kühlen, trockenen Ort in einer Kiste mit Sand gelagert, hält sie sogar mehrere Monate.

ist eine extrem klebri- ge Angelegenheit. Das Gemüse sondert ei- nen milchigen Saft ab, der sofort an der Haut pappt und brau- ne Flecken hinterlässt. Flecken am besten sofort mit Zitronensaft behandeln.

VIELE VITAMINE

Wie immer bei den Kulturgemüsen gibt es reichlich geschichtli- chen Stoff zu erzählen. Bis zum 16. Jahrhun- dert war die Schwarz- wurzel in Spanien nur als wild wachsende Heilpflanze bekannt und galt als Mittel gegen Schlangenbisse

und die Pest. Ob was dran ist? Wohl kaum, aber dass das Gemüse viele Nährstoffe enthält, hat ihm damals schon einen guten Ruf beschert. Ab dem 17. Jahrhundert begann der kultivierte Anbau, und das Gemüse verbreitete sich in Belgien, Frankreich und den Niederlanden. Auch heute sind diese Länder noch Hauptexpor- teure der leckeren Wurzeln.

Die Ernte ist ähnlich mühsam wie Spargelstechen – jede einzelne Wurzel muss ausgegraben und vorsichtig ab- trennen werden. Abgebrochene oder be- schädigte Stangen trocknen schnell aus und verlieren an Geschmack. Um ein wenig Werbung für die Schwarzwurzel zu betreiben: Sie zählt zu den wertvol- len Wintergemüsen, hat einen hohen Anteil an Vitamin E und Mineralstoffen wie Eisen und Kalium. Bei nur geringem Energiegehalt ist sie zudem ein guter Ballaststofflieferant. Außerdem ist sie leicht verdaulich und sehr eiweißreich. Allesamt Merkmale, die der dunklen Wurzel eine Chance auf dem heimi- schen Teller verschaffen sollten.

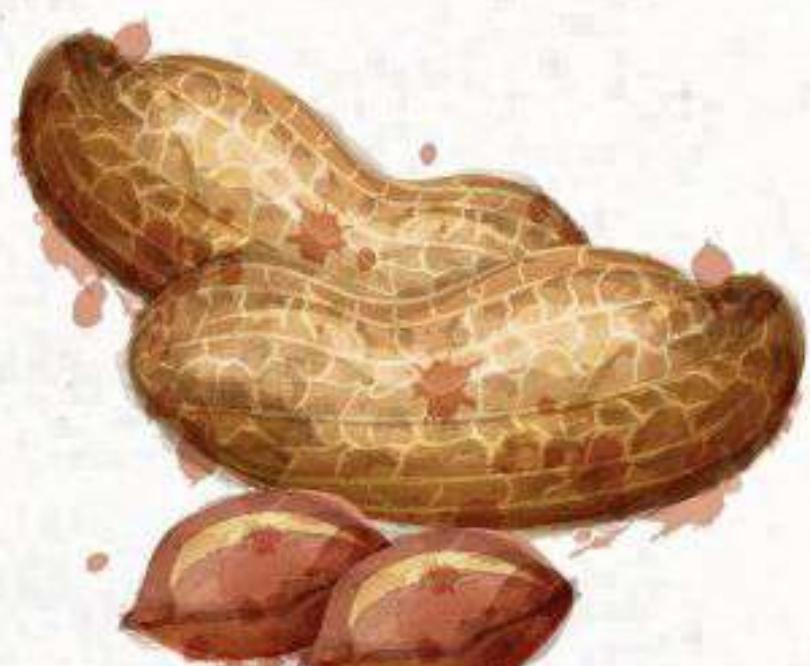
Ralf Kerkeling

Frische für den Frühling!



„Leicht und lecker“ liegt im Trend.
Wir zeigen Ihnen leckere Rezepte mit Gemüse und Co.
Und das Beste daran: Sie sind supergesund.

Buntes Gemüsecurry



ZUTATEN:

Für 4 Personen

- 200 g Reis (z. B. Naturreis oder parboiled Naturreis)
- 200 g TK-Brokkoli
- 2 mittelgroße Zucchini (ca. 430 g)
- 1 rote Paprika
- 2 mittelgroße Karotten (ca. 130 g)
- 1 Zwiebel
- 2 cm frischer Ingwer
- 1 EL Kokosöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 gestr. EL Currys
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml Füllgewicht)
- 1 EL Sojasauce
- Saft von 1/2 Limette

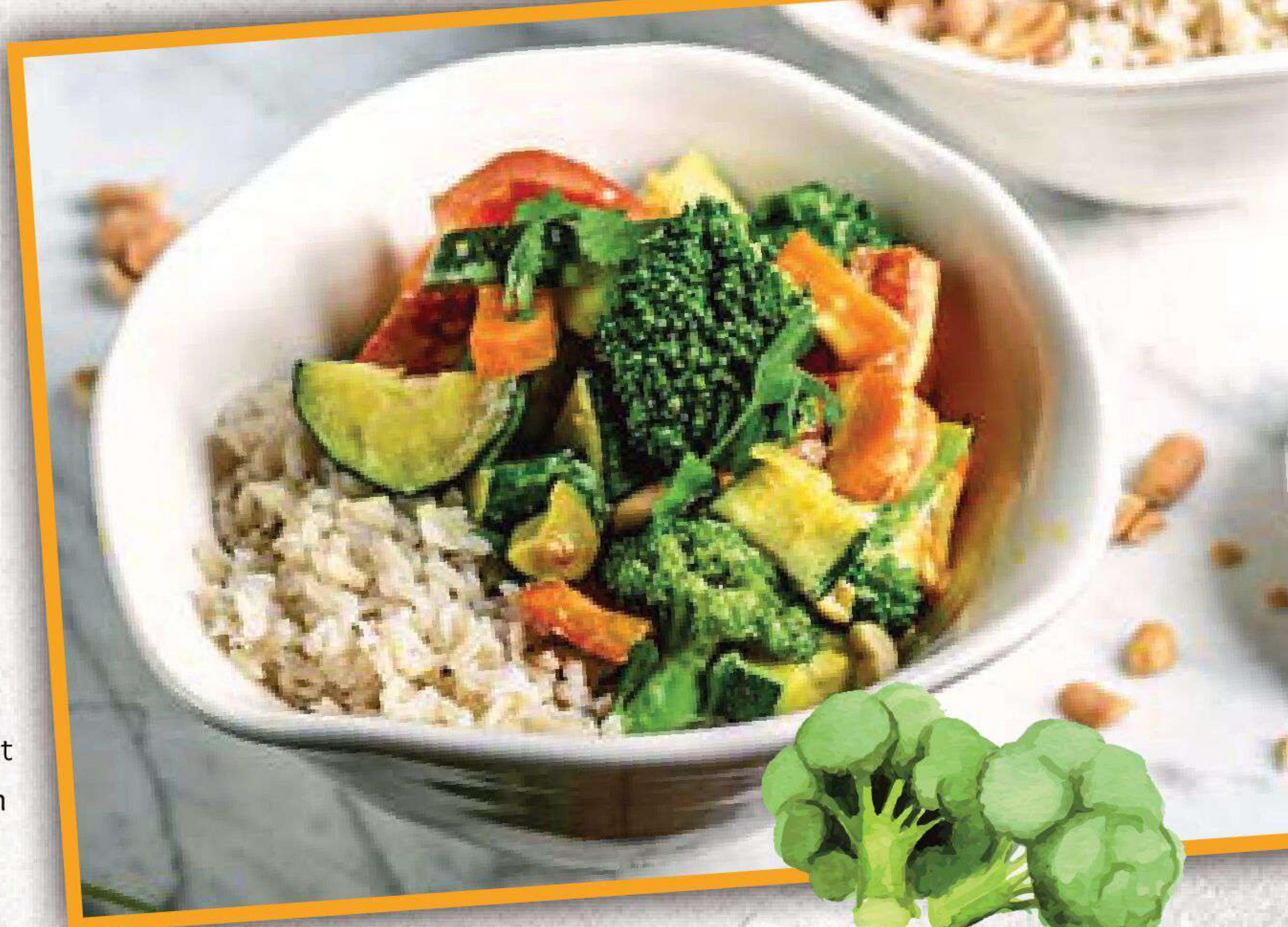
Zum Garnieren

- 1 Handvoll gehackte Erdnusskerne
- 1/2 Bund Koriandergrün



1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Während der Reis vor sich hin köchelt, kann das Curry zubereitet werden: Dafür in einer Pfanne den Brokkoli zusammen mit 100 ml Wasser erhitzen und bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis der Brokkoli gar, aber noch bissfest ist. In eine Schüssel geben und beiseitestellen.

2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen. Zucchini längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika würfeln. Karotten schälen und mit einem Gemüseschäler in Julienne schälen oder in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.



3. In einer Pfanne Kokosöl erhitzen und die Zwiebeln darin 1–2 Minuten anschwitzen. Zucchini, Paprika und Ingwer hinzugeben, salzen und pfeffern. Unter ständigem Rühren 4–5 Minuten anbraten, bis das Gemüse bissfest ist. Gemüse zum Brokkoli in die Schüssel geben und beiseitestellen.

4. In derselben Pfanne das Currys 1 Minute rösten.

Kokosmilch und Sojasauce hinzugeben und zum Köcheln bringen. Gemüse wieder hineingegeben, Limettensaft darüber verteilen, verrühren und 1 Minute zugedeckt ziehen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Zusammen mit Reis servieren und nach Belieben mit Erdnüssen und Koriander garnieren.



ZUTATEN:

Für 2 Portionen

- 90 g Quinoa
- 1 kleine Süßkartoffel (ca. 120 g)
- 120 g Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Bund Thymian
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Bratöl (alternativ 1 EL Ghee)
- 1/2 TL Steinsalz
- Pfeffer
- 60 g Cashewkerne

Bunte Quinoa-Pfanne



1. Quinoa in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in mundgerechte Röschen teilen.

2. Den Knoblauch schälen und klein hacken. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

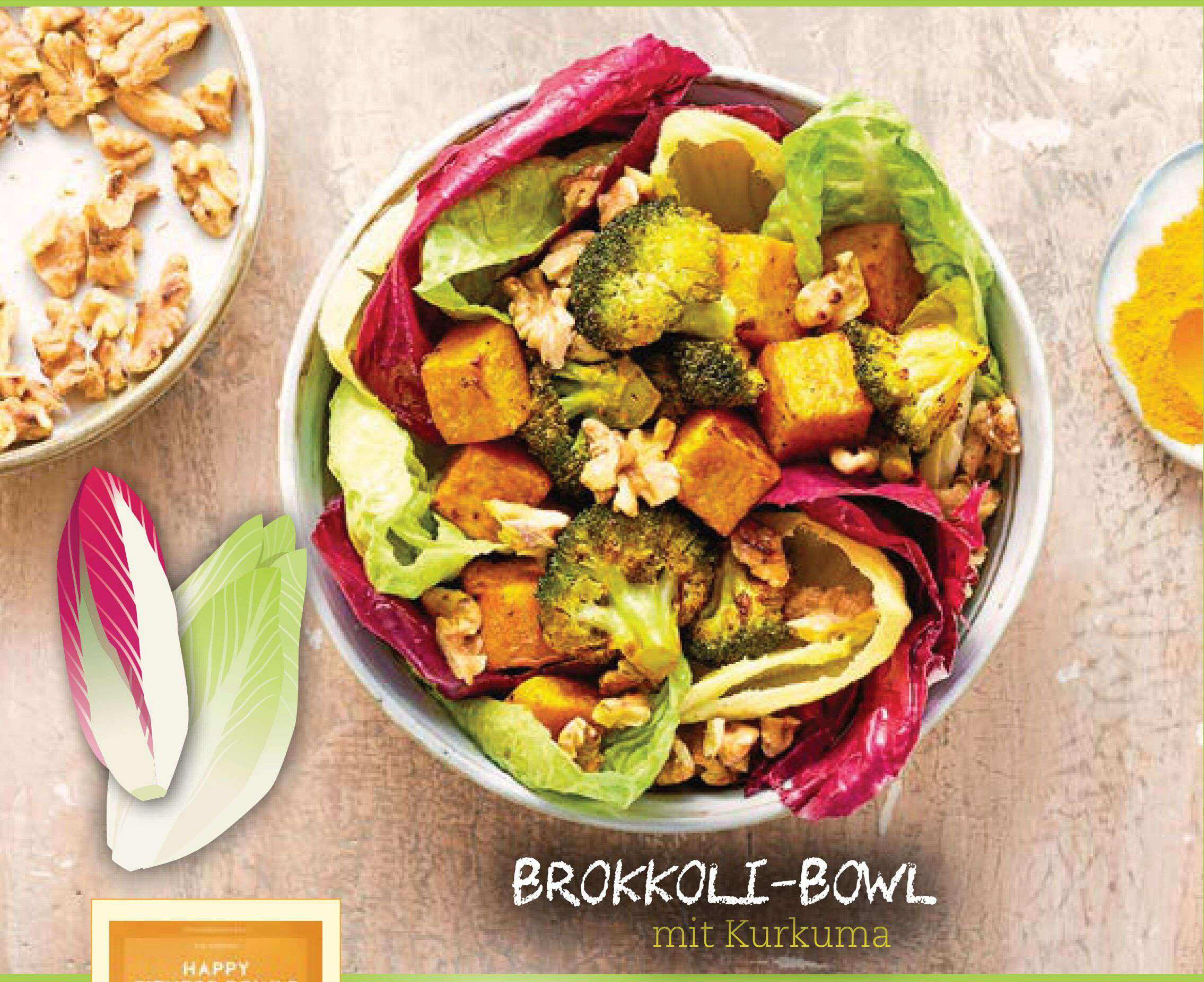
3. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch und Frühlingszwiebel hinzugeben und kurz darin andünsten. Quinoa zugeben, kurz mitbraten und mit ca. 200 ml Wasser ablöschen. Mit Salz würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4. Die Süßkartoffel und den Brokkoli zugeben und, falls die Flüssigkeit bereits verkocht ist, nochmals ca. 50 ml Wasser angießen, dann zugedeckt weiterköcheln lassen. Anschließend 3 EL Thymian, 1 TL Zitronenabrieb hinzufügen und mit 1 Prise Pfeffer würzen. Die Quinoa-Pfanne vom

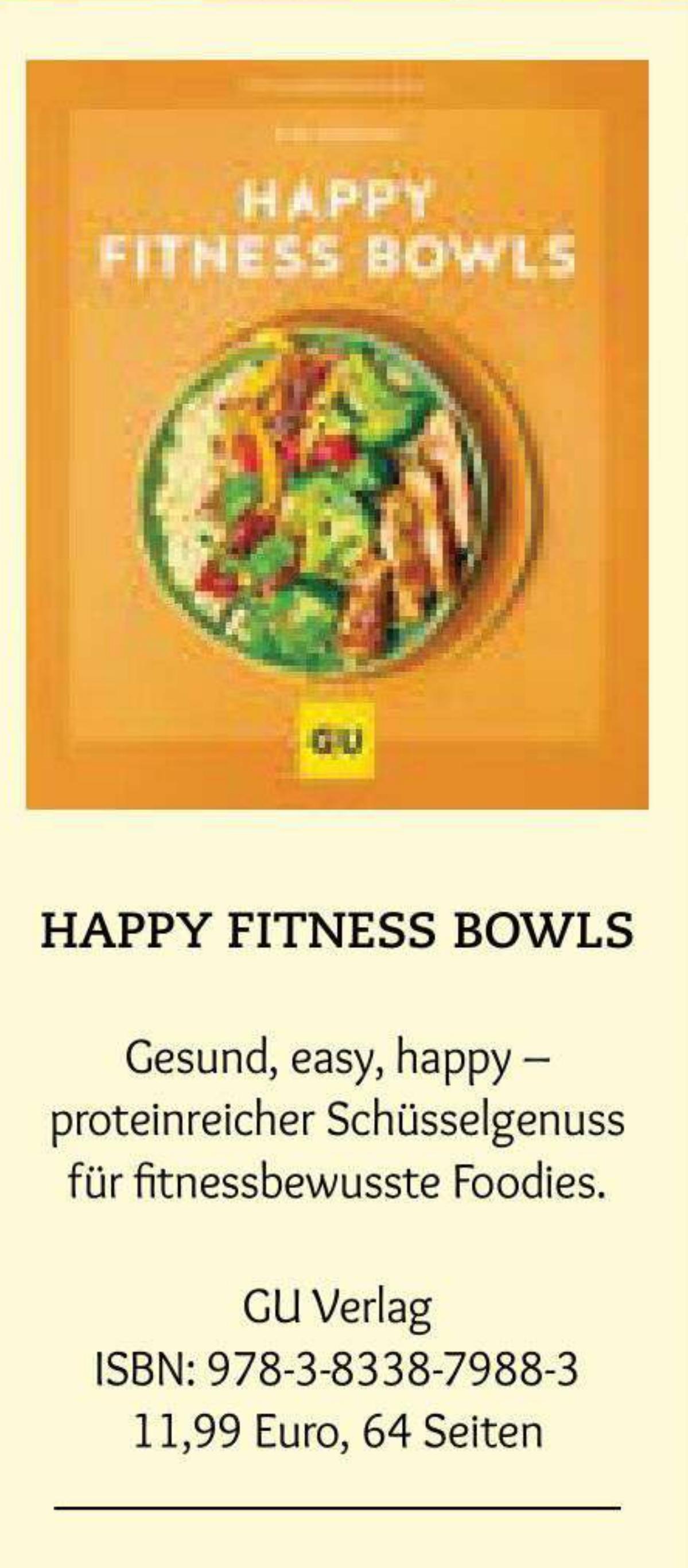
Herd nehmen und noch mal kurz durchziehen lassen.

5. In der Zwischenzeit die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis niedriger Hitze rösten, bis sie duften. Die Quinoa-Pfanne mit 2 EL Zitronensaft und bei Bedarf mit etwas Salz abschmecken, dann die Cashews unterheben und servieren.





BROKKOLI-BOWL mit Kurkuma



HAPPY FITNESS BOWLS

Gesund, easy, happy – proteinreicher Schüsselgenuss für fitnessbewusste Foodies.

GU Verlag
ISBN: 978-3-8338-7988-3
11,99 Euro, 64 Seiten

ZUTATEN:

500 g Süßkartoffeln
500 g Brokkoli
4 EL Olivenöl
2 TL gemahlene Kurkuma
Salz
Pfeffer
100 g Walnusskerne
250 g Radicchio
2 Römersalatherzen
2 Chicorée
3 EL Apfelessig
2 EL Honig



1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Süßkartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. Brokkoli waschen, in Röschen teilen, den Strunk schälen und in Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel 2 EL Öl, Kurkuma, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer verrühren. Brokkoli und Süßkartoffeln untermischen und auf dem Blech verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Minuten backen, dann herausnehmen.
3. Walnusskerne grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett in ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig rösten. Radicchio, Römersalat und Chicorée in einzelne Blätter trennen, waschen und abtropfen lassen.
4. Aus restlichem Öl (2 EL), Essig, Honig und 1 TL Salz ein Dressing anrühren. Die Salatblätter bunt gemischt rundherum an den Rand der Bowls legen und mit Dressing beträufeln. Brokkoli und Kartoffeln in der Mitte anrichten. Mit Walnüssen bestreuen und servieren.

Für 4 Personen

35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 455 kcal, 10 g E, 27 g F, 42 g KH



PAD THAI

ZUTATEN:

Für 4 Personen

250 g Reisbandnudeln
200 g Tofu
1/4 Kopf Rotkohl (ca. 150 g)
1/2 Kopf Brokkoli (ca. 170 g);
alternativ 1 Handvoll Champignons
2 Frühlingszwiebeln
1 Karotte
2 EL TK-Erbsen
2 EL geröstetes Erdnussöl
1-2 TL Sriracha
je 2 EL Reisessig (Mirin)
und Sojasauce

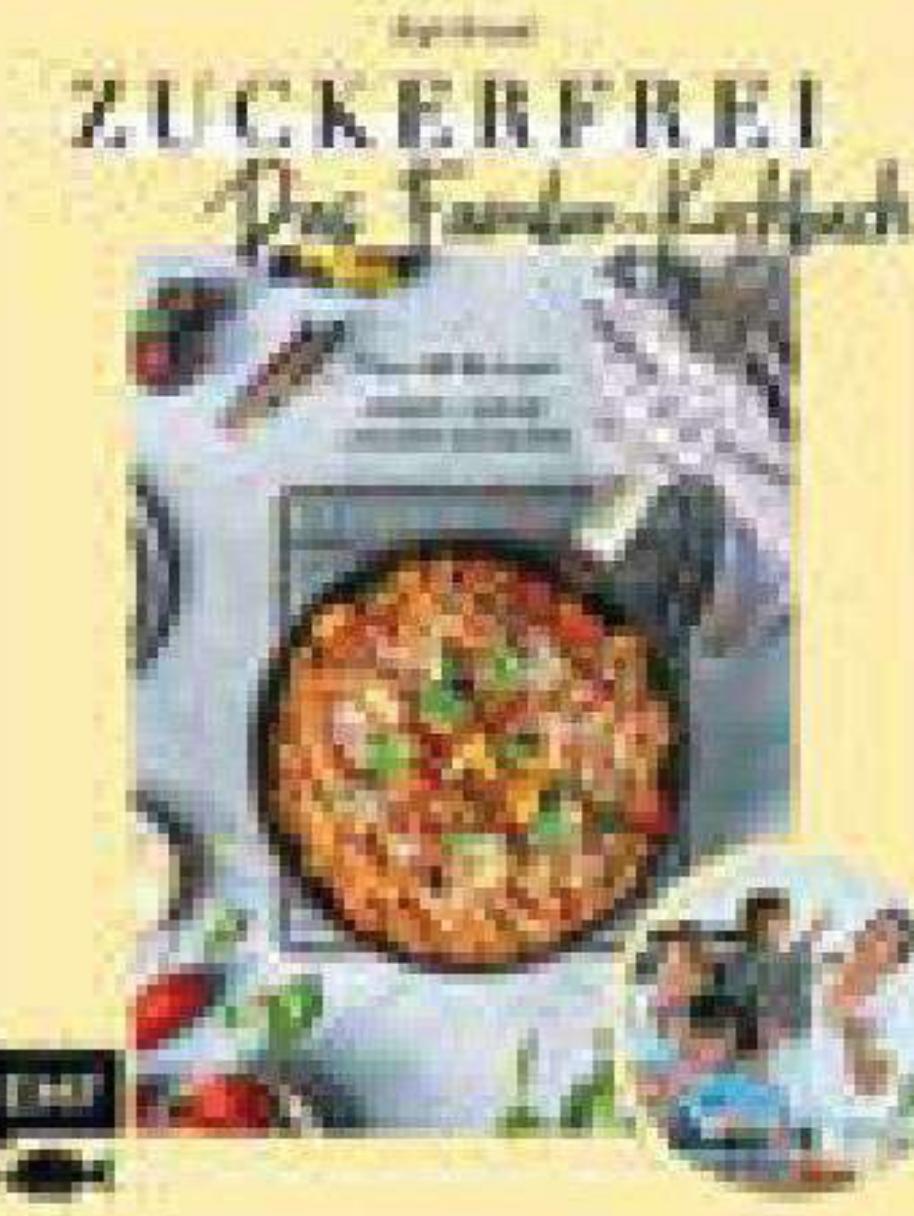
Für das Dressing

2 Limetten
3 EL Reisessig
2 EL Erdnussmus
1 TL geröstetes Erdnussöl

Zum Servieren

frische Kräuter
(z. B. Koriandergrün und Minze)
3 EL geröstete,
gesalzene Erdnusskerne
1 Limette
Chiliflocken (nach Belieben)

1. Reisbandnudeln nach Packungsanleitung zubereiten, abtropfen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Tofu abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Rotkohl, Brokkoli sowie Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Champignons als Alternative zum Brokkoli putzen. Karotte schälen und putzen. Das Gemüse separat klein schneiden.
3. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und Tofu darin ca. 5 Minuten rundherum anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen. Nun Sriracha, Reisessig, Sojasauce und ca. 100 ml Wasser in die Pfanne geben. Brokkoli bzw. Champignons hineingeben und 8-10 Minuten köcheln lassen. Danach direkt das restliche Gemüse und die Erbsen hinzugeben und 5-7 Minuten mitbraten. Tofu und gekochte Reisbandnudeln dazugeben, kurz in der Pfanne schwenken, dann von der Kochstelle nehmen.
4. Limetten halbieren und auspressen. Reisessig mit Erdnussmus, Limettensaft und Erdnussöl zu einem glatten Dressing verrühren. Das Dressing mit in die Pfanne geben und alles gut vermengen.
5. Kräuter gründlich waschen, trocken schütteln und grob hacken. Erdnüsse grob hacken. Limette in Spalten schneiden. Pad Thai auf Tellern verteilen und mit gehackten Nüssen, Kräutern und nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen. Dazu Limettscheiben servieren.



ZUCKERFREI DAS FAMILIEN-KOCHBUCH

Über 60 Rezepte:
einfach – schnell – und
allen schmeckt's!

EMF Verlag
ISBN: 978-3-7459-0902-9
22,00 Euro, 144 Seiten



ZUTATEN:

Für 2 Portionen

100 g rote Linsen
2 Süßkartoffeln (à ca. 200 g)
1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
1 Frühlingszwiebel
1 mittelgroße rote Paprika
1 TL Ghee (alternativ Kokos- oder Bratöl)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
1 TL Currysüppchen
Pfeffer, Salz
3 getrocknete Aprikosen
100 g Pak Choi
(alternativ 1 Handvoll Spinat oder Grünkohl)
1 Handvoll Koriandergrün
(alternativ Petersilie; nach Belieben)

Für das Dressing

60 g Tahin (Sesamus)
1 TL Aceto balsamico
2 TL Sojasauce
1 TL Dattelsirup (nach Belieben)



1. Die Linsen für mindestens 2 Stunden in ausreichend Wasser einweichen. Danach die Linsen durch ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser abspülen.

2. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln gründlich abbürsten und waschen, dann der Länge nach halbieren und die Hälften mit einem scharfen Messer mehrfach einstechen. Die Hälften gut mit Wasser benetzen und mit der aufgeschnittenen Seite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, dann im heißen Backofen (Mitte) ca. 40 Minuten garen (sie sollten dann weich sein und sich ohne Widerstand mit einer Gabel einstechen lassen).

3. Währenddessen Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und klein würfeln. Das Ghee in einem Topf erhitzen. Knoblauch, 2 TL Ingwer und Frühlingszwiebel hinzugeben und darin glasig andünsten. Dann die restlichen Gewürze mit den Linsen und ½ TL Salz hinzufügen, 200 ml Wasser angießen, alles gut verrühren und ca. 15 Minuten abgedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Aprikosen klein hacken. Den Strunkansatz des Pak Choi entfernen, die Blätter vom Stiel zupfen, waschen und Blätter und Stiele in mundgerechte Stücke schneiden. Aprikosen und Pak Choi ca. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit zu den Linsen geben und mitköcheln lassen.

4. Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren. Falls das Tahin sehr fest ist, noch etwas Wasser hinzugeben, damit die Soße eine cremige Konsistenz bekommt.

5. Die Süßkartoffelhälften aus dem Ofen nehmen, auf zwei Teller verteilen, das Linsengemüse daraufhäufen, mit dem Dressing beträufeln und nach Belieben mit etwas Koriandergrün toppen.

Süßkartoffel-Linsen-Schiffchen



Vegane Gemüselasagne

ZUTATEN:

Für 4–6 Personen

- 1 Aubergine (ca. 340 g)
- 2 Zucchini (ca. 500 g)
- 1 Süßkartoffel (ca. 350 g)
- Salz
- 250 g Dinkel-Lasagneplatten
- 2–3 EL Hefeflocken
- 2–4 EL Olivenöl
- 1 EL frischer Thymian



Für die Tomatensoße

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Glas passierte Tomaten (700 g)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL frischer Thymian
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Für die vegane Béchamel

- 300 g Soja-Joghurtalternative
- 75 g Sonnenblumenkernmus (alternativ helles Nussmus)
- ¼ TL gemahlene Muskatnuss
- ½–1 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen und die Auflaufform fetten. Aubergine und Zucchini waschen und putzen, Süßkartoffeln schälen. Alles längs in dünne Scheiben schneiden.

2. Für die Tomatensoße Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Zusammen mit passierten Tomaten, Tomatenmark, Thymian, Salz und etwas Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren.

3. Für die Béchamelsoße in einer weiteren Schüssel Soja-Joghurtalternative, Sonnenblumenkernmus, Muskatnuss, Salz und 1 Prise Pfeffer vermischen.

4. Nun die Lasagne schichten: Hierfür den Boden mit einem Drittel der Tomatensoße bestreichen. Darauf eine Schicht Lasagneplatten verteilen. Danach kommt eine Schicht Gemüse. Diese etwas salzen und mit einem Viertel der Béchamel bestreichen. Für den „käsigen“ Geschmack mit etwas Hefeflocken bestreuen. So weitermachen, bis alles aufgebraucht ist. Dabei die oberste Schicht mit Béchamel abschließen. Zum Schluss übrigen Thymian, Hefeflocken und etwas Olivenöl darüber verteilen.

5. Die Lasagne im heißen Ofen (Mitte) für 35–45 Minuten backen, bis die Creme goldbraun ist und man mit der Gabel ohne Widerstand in die Lasagne einstechen kann. Die Zeit variiert je nach Wassergehalt des Gemüses, deshalb ab 35 Minuten am besten ein Auge darauf werfen.



genießen | wärmende suppen

Liebe vom Löffel

Gemüse-Suppe



Eine wärmende Suppe gehört einfach zu den Wintermonaten dazu. Mit unseren einfachen und leckeren Suppen-Rezeptideen bringen Sie Wärme zum Löffeln nach Hause!



Blumenkohl-Suppe

FÜR 2 PERSONEN

1 Blumenkohl
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 große Kartoffeln
4 EL neutrales Öl
1 Dose Kokosmilch
(240 g Füllmenge)

Salz
Pfeffer
gemahlener Kreuzkümmel
gemahlene Muskatnuss

Topping
50 g geröstete Haselnusskerne

3 getrocknete Aprikosen
1 Frühlingszwiebel
½ Bund Koriandergrün
Chiliflocken
1 EL gerösteter Sesam
Kürbiskernöl

- Den Blumenkohl zerkleinern und waschen. Zwiebeln, Knoblauchzehe und Kartoffeln schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Die Kokosmilch dazugeben, die Dose 3–4 Mal mit Wasser auffüllen und ebenfalls dazugeben, bis das Gemüse bedeckt ist. Salzen, pfeffern und eine große Prise Kreuzkümmel und Muskat hinzufügen.
- Das Gemüse so lange kochen, bis es gar ist. In der Zwischenzeit das Topping

zubereiten. Dazu die Haselnüsse hacken, die Aprikosen in feine Würfelchen und die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln, hacken und alles mit den Chiliflocken und Sesam vermengen.

- Die Suppe nun mit einem Stabmixer pürieren, ggf. noch einmal nachwürzen, mit dem Topping verzieren und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.



Gemüse-Suppe

FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Suppengemüse (gibt es fertig gebunden in jedem Supermarkt)
2 Zwiebeln
50 g Butter
2 Nelken
2 Lorbeerblätter
gemahlene Muskatnuss
Salz
Pfeffer
2 Tomaten
300 g Tortellini (mit Füllung deiner Wahl)

- Von dem Suppengemüse die Möhren und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch ebenfalls in Würfel schneiden und waschen (denn zwischen den einzelnen Lagen verbirgt sich oftmals noch eine Menge Dreck). Die Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln.

- Die Butter in einem großen Topf zum Schmelzen bringen und das Gemüse (außer dem Lauch) darin anschwitzen. Mit 1,5 l Wasser auffüllen. Nun kannst du die Gewürze hinzugeben und alles erst einmal zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und hacken.

- Die Tomaten waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Wenn die Suppe kocht, kannst du die Tortellini dazugeben. Ist alles so weit gar, kannst du Lauch, Tomaten und Petersilie hinzufügen und noch mal kurz 2 Minuten ziehen lassen.

TIPP

Du kannst auch noch etwas gekörnte Brühe dazugeben, wenn dir die Suppe noch etwas zu fade ist. Außerdem kannst du die Suppe zum Schluss noch mit Mangold oder frischem Spinat verfeinern.





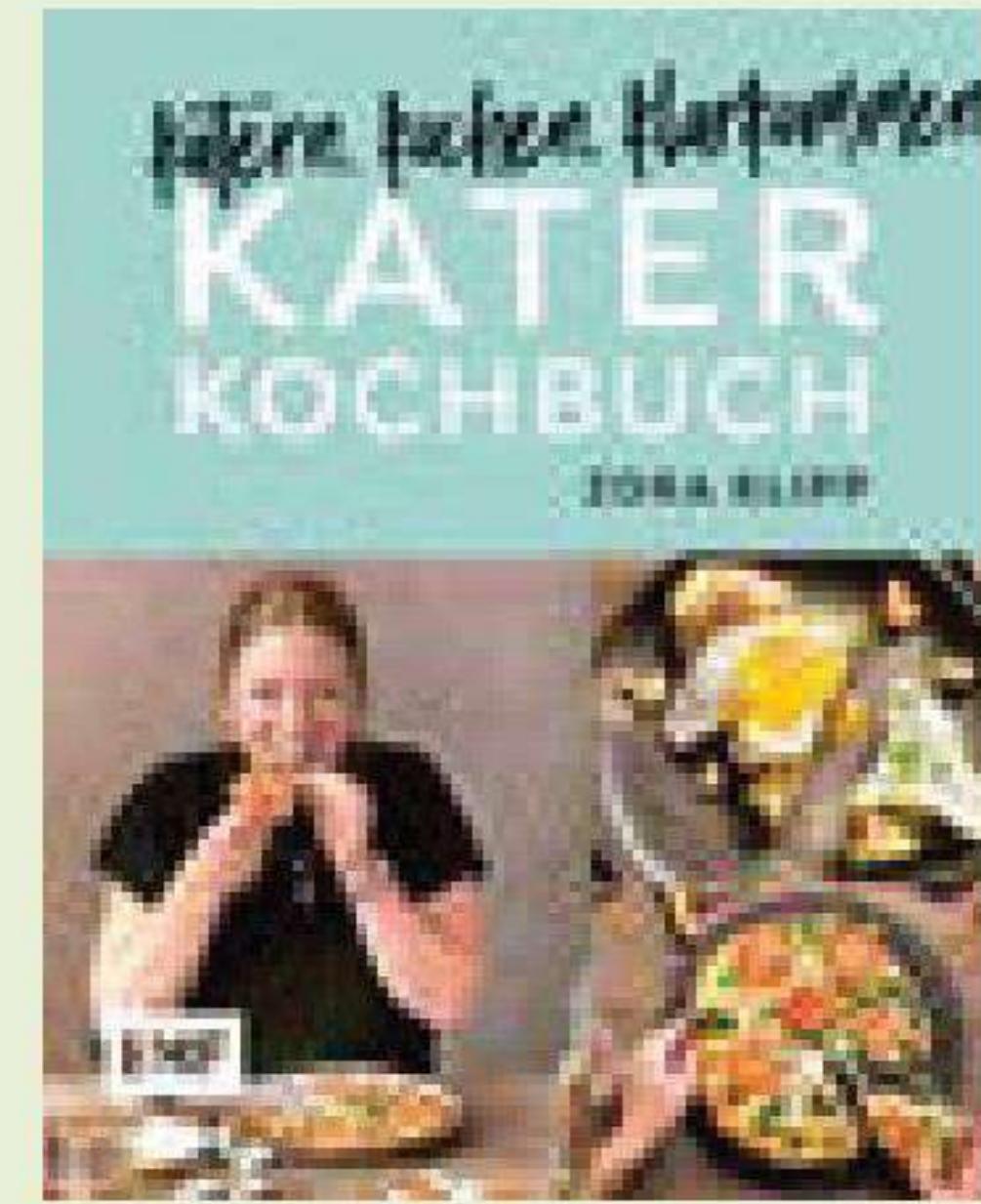
Schnelle Erbsensuppe

FÜR 4 PERSONEN

2 große Kartoffeln (ca. 350 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30 g Butter
200 g Sahne
Salz

Pfeffer
gemahlene Muskatnuss
gemahlener Kreuzkümmel
1 Lorbeerblatt
400 g Erbsen (TK)

1. Die Kartoffeln, Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Sahne ablöschen und den Becher 2 Mal mit Wasser auffüllen und ebenfalls dazugeben.
2. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kreuzkümmel würzen. Das Lorbeerblatt dazugeben und alles so lange kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Dann das Lorbeerblatt herausfischen und die Erbsen dazugeben. Alles erneut aufkochen und anschließend mit einem Stabmixer pürieren.
3. Wenn die Suppe noch etwas zu dick ist, kannst du noch einen Schuss Wasser hinzufügen. Nun noch ein letztes Mal abschmecken und rein mit der Suppe in den ausgetrockneten Körper!



KATER KOCHBUCH

Hunger nach salzigem, fettigem, geschmackvollem, triefendem, einfach unfassbar leckerem Essen?

Hier findest du 60 Rezepte für einfach geniales Kateressen.

EMF Verlag GmbH
von Zora Klipp
ISBN 978-3-96093-848-4
144 Seiten, 15,00 Euro



Brokkolicreme-Suppe mit Blauschimmelkäse

FÜR 4 PORTIONEN

50 g gesalzene Butter
6 Schalotten, fein gehackt
3 Kartoffeln, geschält und gewürfelt
4 Selleriestangen, in Scheiben geschnitten
1,5 l Gemüsefond
950 g violetten Sprossenbrokkoli oder jungen, zarten Brokkoli
400 g Mrs Bells Blue, Roquefort oder Stilton
1 Prise geriebene Muskatnuss
200 g Crème double
gemahlener schwarzer Pfeffer
Croûtons zum Servieren



1. Die Butter in einem großen Topf schmelzen lassen und die Schalotten darin ein paar Minuten lang dünsten. Kartoffeln und Sellerie hinzufügen und mit der Butter verrühren. Den Fond hinzufügen und zum Kochen bringen. 15–20 Minuten lang köcheln lassen, bis die Kartoffeln fast weich sind. Den Brokkoli hinzufügen und weitere 3–5 Minuten köcheln lassen, bis die Stiele weich sind. Es ist sehr wichtig, den Brokkoli nicht zu lange zu kochen, sonst geht die schöne leuchtend grüne Farbe verloren.
2. Die Suppe sofort im Mixer pürieren. Anschließend drei Viertel des Käses in die Suppe bröckeln und mit einer Prise Muskatnuss und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen. (Da der Käse recht salzig sein kann, benötigen Sie wahrscheinlich kein zusätzliches Salz.) Die Crème double unterrühren, etwas zum Garnieren aufheben.
3. Die Suppe in Schalen füllen, mit einem Klecks Crème double garnieren und den restlichen Käse darüber zerkrümeln. Dampfend heiß und so schnell wie möglich mit Croûtons servieren.



Tomaten-Paprika-Suppe mit Wensleydale-Käse

FÜR 4 PERSONEN

2 EL Olivenöl und zusätzlich
1 EL zum Beträufeln
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 rote Paprika, entkernt und
gewürfelt
700 g frische Tomaten,
fein gehackt,

oder Tomatenstücke aus der
Dose
800 ml Gemüsefond
1 Prise Paprikapulver
ein paar Stängel frisches
Basilikum
und ein paar zusätzliche Blätter
zum Garnieren
90 g Tomatenmark

Meersalz und schwarzer Pfeffer
250 g Wensleydale-Käse,
gewürfelt,
zum Beträufeln vor dem
Servieren reduzierter
Balsamicoessig

1. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und die Paprikastücke darin ein paar Minuten lang dünsten. Bis auf 120 g die Tomaten hinzufügen, mit Fond auffüllen. 1 Prise Paprikapulver unterrühren (nicht zu viel) und das Basilikum hinzufügen. Zugedeckt ca. 15 Minuten lang köcheln lassen.
2. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, dann die

zurückbehaltenen Tomatenstücke und das
Tomatenmark hinzufügen. Ein paar Minuten lang
köcheln lassen, damit die Tomaten heiß werden.
Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

3. Die Suppe in vorgewärmte Schalen füllen und mit Käsewürfeln und Basilikumblättern bestreuen. Mit ein wenig Olivenöl und ein paar Tropfen reduziertem Balsamicoessig beträufeln.

Rote-Bete-Pastinaken-Suppe mit Meerrettich

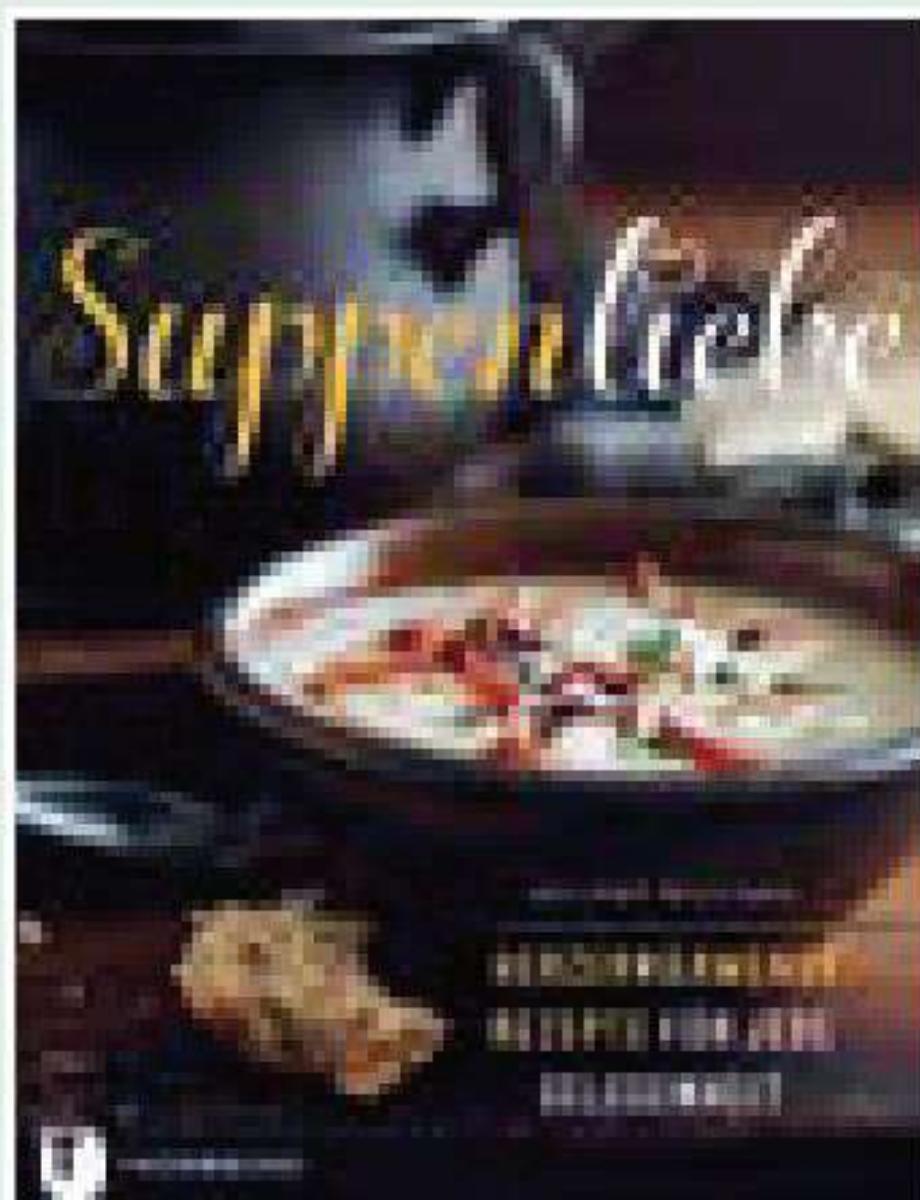
FÜR 4 PERSONEN

30 g Butter
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
1 kleine Kartoffel, geschält und
gewürfelt
2 Pastinaken, geschält und
gewürfelt
800 ml Gemüsefond
2 große (oder 4 kleine) Rote Bete,
geschält und gewürfelt
100 g Crème double und saure

Sahne gemischt
1–2 EL Meerrettichsauce (am
besten selbstgemacht und je
kräftiger, desto besser)
1 Prise gemahlener Ingwer bzw.
nach Geschmack
Meersalz und gemahlener
schwarzer Pfeffer

1. Die Butter in einem großen Topf bei milder Hitze schmelzen lassen. Die Zwiebel darin kurz anschwitzen, dann die Kartoffel und Pastinaken hinzufügen. Mit Gemüsefond auffüllen und zum Kochen bringen. Die Rote Bete hinzufügen und zugedeckt ca. 15 Minuten lang köcheln lassen, bis das Wurzelgemüse weich ist. (Da Rote Bete sehr temperaturempfindlich ist, sollten Sie die Kochzeit möglichst kurz halten, sonst hat die Suppe nicht den wunderschönen violetten Farbton, sondern wird eher ziegelrot.)

2. Wenn das Gemüse weich ist, den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Kartoffeln und Pastinaken lassen sich komplett fein pürieren, während die Rote Bete immer ein wenig körnig bleibt.
3. Crème double und saure Sahne zusammen mit der Meerrettichsauce und dem Ingwer hinzufügen, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Würzen Sie die Suppe nach Ihrem Geschmack: Wenn Sie die Schärfe von Ingwer oder Meerrettich mögen, nehmen Sie ruhig mehr davon! In Suppenschalen füllen und servieren.



SUPPENLIEBE

Suppe: Wärmend an kalten Tagen, erfrischend und leicht im Sommer. In über 60 Rezepten entstehen aus besten Zutaten immer wieder neue Geschmackserlebnisse, die den Gaumen kitzeln.

Thorbecke Verlag GmbH
von Belinda Williams
ISBN 978-3-7995-0579-6
144 Seiten, 19,99 Euro



SÜSS-
KARTOFFEL

TOLLE KNOLLE

Die Deutschen lieben Kartoffeln! Ob es sich dabei um klassische Kartoffeln oder Süßkartoffeln handelt, ist egal. Und dass die beiden Knollen in botanischer Hinsicht nur wenig gemeinsam haben, auch. Beliebte Klassiker wie Pommes, Ofenkartoffeln oder Püree erhalten mit Süßkartoffeln ihre ganz eigene, süßliche Note und erfreuen sich deshalb immer größerer Beliebtheit.



Knollig, rötliche Haut und ein bisschen rundlich: Hübsch ist die Süßkartoffel, auch Batate genannt, nicht unbedingt. Aber wie üblich kommt es auch hier auf die inneren Werte an. Und die sind ganz beachtlich. Das „Center for Science in Public Interest“ hat die Süßkartoffel zum gesündesten Gemüse der Welt erkoren. Sie erhielt, mehr als 100 Punkte vor der zweitplatzierten Kartoffel, insgesamt 184 Punkte für ihren ausgewogenen Nährstoff- und Vitalreichtum. Die Süßkartoffel soll nachweislich bei Diabetes mellitus Typ 2 helfen und die Cholesterinwerte senken. Dazu trägt der sekundäre Pflanzenstoff Caiapo bei, der vor allem in der Schale steckt und eher zufällig entdeckt wurde: Offenbar werden in Kagawa, einer Region Japans, sehr viele Süßkartoffeln verspeist – auch roh. Die Menschen dort werden sehr alt; Krankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes kommen praktisch nicht vor. Italienische Wissenschaftler gingen gemeinsam mit der Universität Wien auf Spurensuche und fanden Caiapo. Testreihen mit dem Stoff führten bei Menschen, die an Diabetes erkrankt waren, zu einer deutlichen Senkung des Nüchternblutzuckerspiegels und der Cholesterinwerte. Kein Wunder, dass seither die Süßkartoffel immer beliebter wird. Nach Angaben der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation FAO der Vereinten Nationen wurden im Jahr 2016 weltweit 105,2 Millionen Süßkartoffeln geerntet.



DAS STECKT NOCH DRIN
Der Name ist bei der Süßkartoffel Programm. Sie enthält viel Zucker, der ihr den charakteristischen und beliebten süßen Geschmack verleiht. Gleichzeitig steckt in ihr viel Stärke, weshalb sie ideal sättigt. Dank Caiapo ist sie trotzdem eine perfekte Kohlenhydrat-Quelle für Diabetiker. Die Liste weiterer positiver Eigenschaften ist lang: Batate enthält fast genauso viel Betacarotin wie Karotten;

der Körper wandelt Betacarotin in Vitamin A um, das wiederum die Abwehrkräfte stärkt. Kein anderes fettarmes Nahrungsmittel ist außerdem so reich an fettlöslichem Vitamin E. Süßkartoffeln können den Blutdruck senken, überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper ausschwemmen und bei der Prävention von Herzinfarkten und Schlaganfällen mitwirken, da sie viel Kalium enthalten. Sie sind ballaststoffreich, vor allem in der Schale. So machen sie nicht nur länger satt, sondern beeinflussen auch die Verdauung positiv.

LAGERUNG UND VERWENDUNG

Süßkartoffeln können bis zu 30 Zentimeter lang werden. Im Durchschnitt wiegen sie etwa ein halbes Kilogramm, können aber Spitzenwerte bis zu zwei Kilogramm erreichen. Bekannt sind jene Batate mit rötlicher Schale und rötlichem, orangegelbem Fruchtfleisch. Diese Sorte lässt sich besonders gut zubereiten. Süßkartoffeln werden ähnlich gelagert wie normale Kartoffeln: dunkel und an einem eher kühlen Ort. Allerdings sind sie aufgrund ihres hohen Wassergehalts nicht so lange haltbar. Am

besten verzehrt man sie innerhalb weniger Tage. Die rötlichen Knollen werden gewaschen und (wer mag) geschält, im Anschluss kann man sie kochen und stampfen, backen, frittieren oder braten. Besonders angesagt sind Pommes: Durch den hohen Anteil an Zucker karamellisieren die Süßkartoffeln in der Hitze leicht. Dafür die Süßkartoffeln in Pommes oder Wedges schneiden, mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und für 20 bis 30 Minuten im Ofen backen – fertig!

Julia Schay-Beneke

Die Süßkartoffel wird auch Batate, Weiße Kartoffel oder Knollenwinde genannt. Sie ist eine Knolle und wächst – wie die Kartoffel auch – in der Erde. Sie gehört zu den Windengewächsen und wurde erstmals in Latein- und Mittelamerika entdeckt. Dort ist sie bis heute ein Grundnahrungsmittel und wird ähnlich häufig verzehrt wie unsere heimischen Kartoffeln. Man vermutet, dass sie im Gepäck von Christoph Kolumbus nach Europa gelangte und dort vor allem aufgrund des warmen Klimas zunächst in Spanien und Portugal angebaut wurde.

REZEPT
ZUM
TESTEN



Gefüllte Süßkartoffeln mit Spinat und Feta

FÜR 4 PERSONEN

4 Süßkartoffeln à etwa 300 g, 4 EL Olivenöl, 350 g junger Spinat, 1 Knoblauchzehe, 3 Lauchzwiebeln, 100 g Feta, 1 Granatapfel (klein), 2 EL gehackte Walnüsse, 3 Zweige Minze, Salz, Pfeffer; außerdem Backpapier und Küchengarn

1. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 4) vorheizen. Süßkartoffeln gründlich säubern. Aus Backpapier 4 Bögen zuschneiden. Kartoffeln mit 2 Esslöffeln Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Jede Kartoffel in einen Bogen Backpapier wickeln und mit Küchengarn zusammenbinden. Im Ofen für etwa 40 Minuten backen.
3. Inzwischen den Spinat abwaschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch etwa 2 Minuten darin anbraten. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, abspülen, in dünne Ringe schneiden und unterheben.
4. Den Feta abtropfen lassen und grob zerbröseln. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Walnüsse grob hacken. Minze abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.
5. Kartoffeln aus dem Backpapier nehmen, längs einschneiden, in eine ofenfeste Form legen und mit Spinat und Feta befüllen. Für etwa 3 bis 5 Minuten überbacken.
6. Vor dem Servieren mit Granatapfelkernen, Walnusskernen und Minze bestreuen.

Zeit: ca. 20 Min. + 45 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 620 kcal, 11 g EW, 25 g F, 82 g KH

für mich VEGAN

im Abo



Meine Abo-Vorteile:

1. Multi-Zerkleinerer gratis
2. kein Heft verpassen
3. keine Versandkosten

Jetzt bestellen
+ Vorteile sichern

Tel: 040 – 236 703 861
www.vegan-fuer-mich.de/abo
E-Mail: vegan@primaneo.de



Das Vegan-Abonnement umfasst 8 Ausgaben im Jahr. Das Angebot gilt nur für Deutschland und solange der Vorrat reicht. Auslandspreise auf Anfrage.
„Vegan für mich“ erscheint bei Grüner Verlag Green Media GmbH Verlagsgesellschaft, Klosterberg Fremersberg, 76530 Baden-Baden. Amtsgericht Mannheim, HRB 737656



8
Hefte + Multi-
Zerkleinerer
für nur **47,20€**

Multi-Zerkleinerer von GRAEF

Zu Ihrem „Vegan für mich“-Abo schenken wir Ihnen den Multi-Zerkleinerer von GRAEF: Darf es eine wärmende Suppe sein, eine raffinierte Sauce, eine cremige Vinaigrette, ein leckeres Pesto oder ein herzhafter Brotaufstrich? In diesen und vielen weiteren Fällen ist der Zerkleinerer CH 500 ein fleißiger Küchenassistent. Mit seinen vier Edelstahlklingen kriegt er alle Zutaten im Handumdrehen klein, seien es Kräuter, Obst, Gemüse oder gar Nüsse.

Weitere Informationen zum Multi-Zerkleinerer gibt's hier:
www.graef.de/de/multi-zerkleinerer