

Gemüsebrühe (Vorbereitung für die Vor -und Hauptspeise)

Eine Zwiebel mit Schale halbieren und auf der Schnittseite in einer Pfanne anrösten lassen. Diese zusammen mit Karotten, dem oberen Teil vom Porree, Sellerie, 2 Lorbeerblättern und Salz / Pfeffer mit 2 Liter kaltem Wasser aufsetzen und ca. 45 Minuten köcheln lassen. Feste Bestandteile danach entfernen. Gemüsebrühe für die Vor -und Hauptspeise weiter verwenden.

Tips:

Den Rest der Brühe friere ich in Gläser abgefüllt ein und verwende Sie bei Bedarf. Aus dem Selleriegrün kann man mit Nüssen, Parmesan und Öl noch ein leckeres Pesto machen.



Vorspeise

Lauwarme Vichyssoise mit knuspriger Kartoffeleinlage, Gurkenröllchen und marinierten Radieschen (2 Personen)

Für die Suppe:

150 g Lauch
250 g mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
200 ml Sahne
1 EL Butter
400 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Kartoffeleinlage:

200 g festkochende Kartoffeln
2 EL Butter
Edelsüßes Paprikapulver
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Gurken / Radieschen-Topping:

4 Radieschen
1/2 Salatgurke
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Radieschenkresse

Den Lauch putzen und den weißen und hellgrünen Teil klein schneiden.

Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Alles in einer Pfanne in Butter andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeerblatt hinzugeben und für 10-15 Minuten köcheln lassen.

Anschließend das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe pürieren und Sahne angießen. Falls erforderlich noch durch ein Sieb geben um eventuelle feste Bestandteile zu entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren lauwarm halten.

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel von ca. 1 cm Dicke schneiden.

Kartoffelwürfel mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Anschließend in einer Pfanne bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten in Butter braten.

Radieschen in feine, dünne Scheiben schneiden und salzen, kurz ziehen lassen.

Gurke in lange Streifen hobeln, salzen, ziehen lassen und aufrollen.

Die lauwarme Suppe in ein Kännchen füllen und zum Angießen neben den tiefen Teller stellen. Die Kartoffeleinlage gleichmäßig im Teller anrichten und mit den Toppings und der Kresse garnieren.

Suppe angießen und genießen.

Hauptspeise

Selbstgemachte Ravioli mit einer Paprika-Frischkäsefüllung an geschmorter grüner Paprika mit einem Paprikaschaum (2 Personen)

Für den Nudelteig:

200 g Hartweizenmehl / Semola
2 Eier / je nach Größe der Eier etwas Wasser oder mehr Mehl
1 Prise Salz

Für die Füllung:

200 g Frischkäse
1 TL Paprikapulver, edelsüß
2 EL frische Kräuter, z.B. Schnittlauch oder Petersilie
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Paprikaschaum:

1 Zwiebel und etwas Butter zum Anschmoren
300 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
3 Eiertomaten
2 EL Paprikapulver, edelsüß
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die geschmorten grünen Paprika:

6 kleine grüne Paprika
1 EL Butter
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Als Deko:

1 kleine rote Paprikaschoten und die restliche Füllung
Basilikumblätter
nach Belieben Parmesankäse

Aus dem Hartweizenmehl, den Eiern und der Prise Salz einen elastischen Teig kneten, je nach Größe der Eier sind u.U. noch etwas Wasser oder mehr Mehl erforderlich. In Klarsichtfolie einwickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung die Kräuter fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die Füllung sollte fluffig aber nicht zu dünn sein, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig in der Nudelmaschine dünn ausrollen. Kreise ausstechen und diese in einen Ravioliformer legen. Die Ravioli füllen, den Rand leicht mit Wasser bestreichen und den Former schließen. Die Ravioli leicht mit Hartweizengrieß bestäuben und nebeneinander aufbewahren, damit sie nicht zusammen kleben.

Die kleinen grünen Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen und die Paprikawürfel bei niedriger Temperatur leicht schmoren lassen, sie sollten noch Biss haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

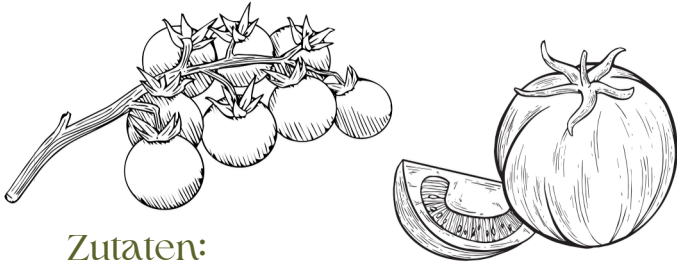
Die kleine/n rote/n Paprikaschote/n halbieren, die Kerne entfernen und die restliche Füllung reingeben, mit etwas Paprikapulver abstäuben.

Für den Paprikaschaum die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Eiertomaten ebenfalls in Würfel schneiden. In der geschmolzenen Temperatur die Zwiebel bei niedriger Hitze schmoren lassen. Mit dem Paprikapulver abstäuben, dieses noch kurz mitschmoren lassen. Die Tomaten dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und auf die Hälfte einreduzieren lassen. Am Ende die Sahne angießen und die Sauce erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Sauce mit einem Mixstab pürieren. Die Sauce durch ein engmaschiges Sieb geben um die festen Bestandteile zu entfernen, in einen hitzegeeigneten Siphon (z.B. Von Isi) geben, eine Patrone aufschrauben und ca. 16 Mal schütteln. Beiseite stellen.

Wasser zum Kochen bringen, dieses ausreichend salzen, die Ravioli reingeben und ca. 4 Minuten kochen lassen. Sie sind fertig wenn sie oben schwimmen.

Zum Anrichten in die Mitte des Tellers die geschmorten grünen Paprika geben. Oben drauf die halbe gefüllte Paprika und die Basilikumblätter geben.
Drum herum die Ravioli geben und die Lücken mit dem Paprikaschaum füllen.
Mit Parmesan nach Belieben abschmecken.

Linzen Tomaten Salat



Zutaten:

- 250g Beluga Linzen
- Thymian, Fenchelsamen und Knoblauch
- ca. 750g verschiedene Tomaten
- Honig
- Butter
- ¼ Gemüsezwiebel
- viel Dill, Schnittlauch und Petersilie
- Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 170°C vorheizen.

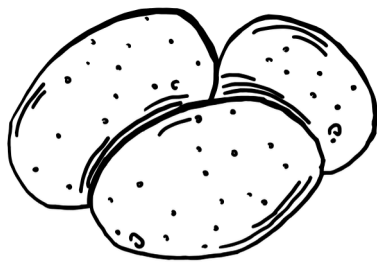
Ca. ¼ der Tomaten vierteln und in einer Auflaufform verteilen. Mit ein bisschen Honig, Salz und Butter vermischen und in den Ofen stellen. Nach ca. 20min noch ein ¼ der Tomaten hinzufügen und die Temperatur auf 200°C erhöhen. Weitere 12min rösten.

Die Linzen mit Thymian, Fenchel und Knoblauch garen.

Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, großzügig salzen und einige Minuten ziehen lassen. In die noch heißen Linzen geben.

Die restlichen Tomaten vierteln und mit den Linzen, den Ofentomaten und den Kräutern mischen. Mit Salz abschmecken.

Kartoffel Scones



Zutaten:

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 50g weiche Butter
- 110g Mehl
- Salz
- Butter zum Braten

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen. Abgießen, noch heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit einem ¾ TL Salz und der Butter verrühren bis die Butter geschmolzen ist. Mit dem Mehl vermengen (aber nicht zu stark kneten).

Den Teig auf die großzügig bemehlte Arbeitsfläche geben und mit Mehl bestreuen. Mit den Händen zu einem Kreis platt drücken (ca. 30cm Durchmesser) und in acht Dreiecke schneiden.

In einer Pfanne mit ein bisschen Butter langsam von beiden Seiten braten bis die Scones schön knusprig sind.

Einkaufsliste (zwei Personen)

Kartoffelpuffer

- 500g Kartoffeln (Kartoffelhof Mester Wardenburg)
- 1 Zwiebel (Wochenmarkt)
- 2 EL Mehl (Wochenmarkt)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Preis Rosmarin (Balkon)
- Etwas Leinöl (Dr. Budwig Bad Zwischenahn)

Apfelkompott

- 2-3 Äpfel (Streuobstwiese von Freunden in Oldenburg)
- 25g brauner Zucker (Joker)
- Ca 30ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft (Wochenmarkt)
- Zimt nach Geschmack (Optional/Joker)

Zubereitung Kartoffelpuffer

Für die Kartoffelpuffer die Kartoffeln waschen, schälen und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Die Kartoffelraspel in einem sauberen Geschirrtuch ausdrücken. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Kartoffeln, Zwiebeln und Mehl in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Den Teig zu flachen Fladen/ Kreisen formen.

1-2 EL Leinöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Puffer portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten.

Zubereitung Apfelkompott

Die Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Stücke sollten etwa so groß sein, wie man sie später im Kompott haben möchte.

Die Äpfel zusammen mit dem Wasser, optional dem Zimt, braunen Zucker und Zitronensaft in den Topf geben und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 15-20 Min. einköcheln, bis die Apfelstücke zerfallen sind.

Etwas auskühlen lassen und direkt genießen - oder im Kühlschrank für ein paar Tage aufbewahren.

Apfelkompott und Kartoffelpuffer auf einem Teller anrichten und genießen.

rezept für eine vegane Kürbisbolognese

Zutaten für 2-3 Portionen

- 400 g Hokkaido Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g rote Linsen
- 300 - 400 g Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 ml vegane Sahne
- Thymian
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Schritt 3.

Die Tomaten mit in die Pfanne geben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen & eine sämige Sauce entsteht. (Falls es zu dick ist, einen Schluck Wasser/Brühe dazugeben.)

Schritt 4.

Die roten Linsen einrühren. Mit der Gemüsebrühe aufgießen & Thymian dazugeben. Alles gut vermischen & ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis Kürbis & Linsen weich sind. Zwischendurch umrühren, damit nichts anbrennt.

Zubereitung

Schritt 1.

Kürbis gründlich waschen, entkernen & in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel & Knoblauch fein hacken.

Tomaten kurz mit kochendem Wasser übergießen, dann kalt abschrecken

→
so lässt sich die Haut leicht abziehen (optional, wenn du es feiner magst), dann in kleine Würfel schneiden.

Schritt 2.

In einer großen Pfanne/einem tiefen Topf Zwiebel & Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Kürbiswürfel dazugeben & 5 Minuten anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen.

Zubereitung

Schritt 5.

Wenn die Linsen gar sind, die vegane Sahne einrühren.

Noch 3–5 Minuten leicht köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.

Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Nudeln servieren



rezept für eine vegane Herbstquiche

Zutaten für 4 Personen

Für den Teig:

- 200 g Dinkelmehl
- 80 ml Öl
- 3–4 EL kaltes Wasser
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 300 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 150 g Wirsing, fein geschnitten
- 150 g frischer Spinat, grob gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 300 ml Pflanzensahne
- Salz & Pfeffer
- Optional: frische Kräuter & 150 g Räuchertofu, gewürfelt

Zubereitung

Schritt 1.

Mehl, Salz & Öl zu einem krümeligen Teig verkneten. Wasser hinzufügen, zu einem glatten Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln & 30 Minuten kalt stellen.

Schritt 2.

Zwiebel & (Räuchertofu) in Öl kurz anbraten. Kürbiswürfel hinzufügen, ca. 5 Minuten dünsten. Wirsingstreifen & Spinat dazugeben, kurz mitdünsten, nur bis Spinat zusammenfällt. Pflanzensahne einrühren. Mit Salz & Pfeffer würzen.

Zubereitung

Schritt 3.

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Teig ausrollen & eine gefettete Quicheform (Ø ca. 26 cm) damit auslegen.

Gemüse-(Tofu-)Mischung auf dem Boden verteilen.

Schritt 4.

35–40 Minuten backen, bis es fest & leicht gebräunt ist.

Kurz abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden.



rezept für ein veganes Apple crumble

Zutaten

Für die Füllung:

- 4 Äpfel
- 1 EL Apfelsaft
- 1 TL Zimt

Für das Topping:

- 100 g Vollkornmehl
- 50 g Öl
- 1–2 EL Apfelmus
- 1 TL Zimt
- Optional: Vanillesoße

Zubereitung

Schritt 1.

Backofen vorheizen: 180 °C
Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft).

Schritt 2.

Äpfel vorbereiten: Äpfel schälen, entkernen, in Stücke schneiden. Mit Apfelsaft & Zimt vermischen. In eine Auflaufform geben.

Schritt 3.

Vollkornmehl mit Öl, Apfelmus & Zimt verkneten, bis krümelige Streusel

entstehen. Falls zu trocken → 1 EL Wasser/Apfelsaft dazugeben.

Zubereitung

Schritt 4.

Streusel gleichmäßig über die Apfelmasse geben.

Schritt 5.

25–30 Minuten, bis die Äpfel weich & die Streusel goldbraun sind.

Am besten lauwarm & z. B. mit Vanillesoße genießen.

