

VORSPEISE

KOHLRABICREMESUPPE MIT PUMPERNICKELBRÖSELN



Zutaten für 4 Portionen

2 Frühlingszwiebeln	1 EL Olivenöl	15 g Butter (1 EL)
400 g Kohlrabi	750 ml Gemüsebrühe	1 Bio-Zitrone
150 g mehligkochende Kartoffeln	Salz	1 großer Bund Petersilie
150 g Knollensellerie	Pfeffer	200 ml Sojacreme
	2 Scheiben Pumpernickel	

Zubereitung

FÜR DIE SUPPE

- Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
- Kohlrabi, Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen und würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten.
- Brühe angießen, salzen, pfeffern und unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze gar köcheln lassen.

FÜR DAS TOPPING

- Pumpernickel zerbröseln.
- Butter in einer Pfanne erhitzen und Brösel darin leicht knusprig anrösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und Schale in Zesten abziehen. Zitrone halbieren und auspressen, Saft beseitigen.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
- Petersilie, Zitronenschale und Pumpernickelbrösel vermischen.

FERTIGSTELLUNG

- Suppe fein pürieren, Sojacreme zugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Suppe in Tassen verteilen und mit Pumpernickelbröseln bestreuen.

HAUPTGERICHT

MUFFINS MAC-AND-CHEESE MIT KONFETTISALAT

Zutaten für 4 Portionen

250 g kurze Vollkorn-Makkaroni
300 g Spinat
250 ml Milch (3,5 % Fett)
1 EL Butter (15 g) + 1 TL für die Formen
1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g)
150 g Cheddar-Käse (50 % Fett)
50 g Walnusskerne
1 Ei

1 Salatgurke
500 g Tomaten
1 gelbe Paprikaschote
1 kleine rote Zwiebel
2 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer





Zubereitung

FÜR DIE MUFFINS

- Makkaroni in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Dann abgießen und abtropfen lassen.
- In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Spinat putzen, dicke Stiele entfernen und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Spinatblätter rund eine Minute lang in das kochende Wasser geben, dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Spinat durch ein Sieb gießen und mehrfach kräftig ausdrücken.
- Milch erwärmen, Spinat zugeben, pürieren.
- In einem Topf 1 EL Butter zerlassen. Mehl darin bei kleiner Hitze 2–3 Minuten hell andünsten. Spinatmilch zugeießen und 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
- Inzwischen Käse reiben. Die Hälfte davon unter die Sauce rühren.
- Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen.

- Muffinform mit restlicher Butter einfetten. Walnüsse hacken. Ei aufschlagen.
- Nudeln mit dem Ei in die Sauce geben und alles gut mischen.
- Masse in die Mulden der Form verteilen, restlichen Käse und Walnüsse darüber streuen und Muffins im vorgeheizten Backofen bei Umluft 160 °C etwa 25 Minuten backen.

FÜR DEN SALAT

- Die Gurke waschen, putzen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Gurkenhälften in etwa ½ cm große Würfel schneiden.
- Tomaten waschen, vierteln, Stilanätze ausschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln.
- Paprikaschoten waschen, vierteln, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und klein würfeln.
- In einer Schüssel Essig mit Salz und Pfeffer verquirlen, Olivenöl unterrühren. Gemüse mit dem Dressing mischen. Die Muffins mit Salat auf Tellern anrichten.

NACHTISCH

RHABARBERKOMPOTT MIT VANILLEJOGHURT

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Rhabarber
- 1 kleine Zitrone
- 1 Zimtstange
- 50 g flüssiger Honig
- ½ Vanilleschote
- 500 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

Zubereitung

- Rhabarber waschen, putzen. Schale fadenweise abziehen.
- Stangen in 2–3 cm lange Stücke schneiden.
- Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
- Rhabarberstücke, Zitronensaft, 5 EL Wasser und Zimtstange in einen Topf geben und mit 30 g Honig mischen.
- Alles bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten köcheln lassen.
- Kompott in eine Schüssel füllen und im Wasserbad abkühlen lassen. Zimtstange entfernen.
- Inzwischen die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Joghurt und restlichen Honig verrühren.
- Vanillejoghurt abwechselnd mit dem abgekühlten Rhabarberkompott in kleine Gläschen füllen. Mit einem Löffel leicht vermischen und servieren.