

GERÄSTETER BLUMENKOHLSALAT MIT GRANATAPFEL, ROSINEN UND HASELNÜSSEN

2 EL Olivenöl
1 EL Butter
350 g Blumenkohl, kleine Röschen
2 EL Haselnüsse, gebackt
Salz
½ Bund Petersilie, fein gehackt
½ Granatapfel, Kerne ausgelöst
1 EL Rosinen
1 EL Waldhonig
3 EL Zitronensaft

1. 1 EL Olivenöl und die Butter in einer großen beschichteten oder gusseisernen Pfanne erhitzen. Blumenkohlröschen dazugeben und zuerst unter Rühren einige Minuten anbraten. Dann die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und den Blumenkohl so lange garen, bis die Röschen bissfest sind. Kurz vor Ende der Garzeit die Haselnüsse untermischen und alles leicht salzen. **2.** Blumenkohl mit Petersilie, Granatapfelkernen und Rosinen in eine Schüssel geben. **3.** Für das Dressing 1 EL Olivenöl, Honig und Zitronensaft gut verrühren und mit dem warmen Blumenkohl vermischen. Salat mit Salz und eventuell noch etwas Zitronensaft abschmecken und sofort servieren.





FÜR 4 PORTIONEN

SAMTIGE SELLERIE- KASTANIEN-SUPPE MIT HONIG-SALZ-CROÛTONS

SUPPE

1 EL Butter
2 EL Rapsöl
1 große Zwiebel, fein gehackt
1 TL Fenchelsamen, zerstoßen
1 TL Koriandersamen, zerstoßen
1 l Gemüsebrühe
1 Muskatblüte
2 Lorbeerblätter

1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
¼ TL Vanille, gemahlen
600 g Sellerieknohle, kleine Stücke
1 Stk. Bio-Zitronenschale
(4 x 2 cm)
100 g gekochte Esskastanien
(Bio-Fertigprodukt)
50 g Sahne
Salz
Pfeffer

CROÛTONS

1 EL Butter
2 Scheiben trockenes Schwarzbrot
(100 g), kleine Würfel
2 TL Waldhonig
1 Prise Fleur de Sel oder grobes
Meersalz

1. Für die **SUPPE** Butter und Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei milder Hitze glasig und weich dünsten. Fenchel und Koriander dazugeben, unter Rühren kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Muskatblüte, Lorbeer, Ingwer und Vanille würzen. **2.** Alles zum Kochen bringen. Selleriestücke und Zitronenschale dazugeben. Suppe 10–15 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist. **3.** Kastanien untermischen, kurz erhitzen. Suppe vom Herd nehmen. Lorbeerblätter und Muskatblüte aus dem Topf fischen, Sahne untermischen. Suppe mit dem Mixstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **4.** Für die **CROÛTONS** Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne schmelzen. Brotwürfel darin unter Rühren kurz braten. Honig und Salz untermischen, unter Rühren braten, bis die Brotwürfel knusprig braun sind. **5.** Honig-Salz-Croûtons zur Suppe reichen.



KEIN TROCKENES BROT IM HAUS?

Kein Problem: Frische Brotscheiben kurz vortoasten, dann saugen sie weniger Butter auf.

ALPEN-TAJINE - VIERERLEI KNOLLEN AUS DEM RÖMERTOPF

1 Rote Bete (ca. 180 g)
1 gelbe Chioggia-Rübe (ca. 180 g)
1 Kohlrabi (ca. 180 g)
1 Sellerieknolle (ca. 250 g)
Salz
150 ml Gemüsebrühe

WÜRZMISCHUNG
2 EL Rapsöl
1 EL Tannenhonig
½ TL Fenchelsamen, fein
zerstoßen
½ TL Koriandersamen, fein
zerstoßen
1 Prise Muskatblüte, gemahlen

DIP
200 g Schafmilchjoghurt
½ Bund Schnittlauch, fein
geschnitten
¼ TL Schabzigerklee, gemahlen
Salz
Pfeffer

1. Römertopf ca. 30 Minuten in kaltes Wasser stellen. **2.** Rote Bete, Chioggia-Rübe, Kohlrabi und Sellerie schälen. Sellerie halbieren. Römertopf abtropfen lassen. Rote Bete, Chioggia-Rübe, Kohlrabi und Sellerie nebeneinander in den Römertopf setzen, leicht salzen. Gemüsebrühe in den Römertopf gießen. **3.** Für die **WÜRZMISCHUNG** in einer kleinen Pfanne Öl, Honig und Gewürze unter Rühren kurz erhitzen. Würzmischung mit Salz abschmecken und die Rüben damit bestreichen. **4.** Römertopf verschließen, in den kalten Ofen geben. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) aufheizen. Die Rüben in ca. 50 Minuten weich garen. **5.** Für den **DIP** Schafmilchjoghurt, Schnittlauch und Schabzigerklee vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rüben mit der Garflüssigkeit und dem Dip servieren.



CHIOGGIA-RÜBE

Die ursprünglich aus der Region Venetien stammende Rübe ist mittlerweile auch bei uns heimisch geworden. Sie überzeugt nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch: Aufgeschnitten haben die farnefrohen Knollen ein attraktives Ringelmuster, das allerdings bei langem Schmoren verblasst. Chioggia-Rüben gibt es in Naturkostläden und in gut sortierten Supermärkten.

GEWÜRZ AUS DEN BERGEN

In der Schweiz und in Südtirol wird getrockneter Schabzigerklee zum Würzen von Käse und Brot, z.B. für das beliebte Vinschgauer Schüttelbrot, verwendet. Schabzigerklee erinnert etwas an Bockshornklee, schmeckt aber milder und riecht nach frischem Heu.