

Rezepte Veggie-Kochkurs „Allerlei aus Wintergemüsen“

Sellerierohkost mit Paprika und Radieschen

1 Stück Sellerie (ca. 300 g)
2 El Zitronensaft
½ Paprikaschote grün
½ Paprikaschote rot
1 Bund Radieschen
2-3 El milder Essig
1 El Senf
1 Tl Honig
3-4 El Öl
Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

Sellerie waschen, schälen, grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln.
Paprika waschen, in Streifen und Stücke schneiden, Radieschen waschen, in Scheiben schneiden.
Soße anrühren, abschmecken und mit Rohkost vermischen.

Rotkohlsalat

300g Rotkohl
1 Apfel
1 Zwiebel
100g Senfgurken
2 El Öl
2 El Balsamico/Rotweinessig oder Zitrone
1 Tl Zucker
1 Tl Senf
½ Tl Salz

Zubereitung:

Rotkohl in Streifen schneiden und gut zerkleinern. Apfel, Zwiebel und saure Gurken fein schneiden.

Mit den Soßenzutaten mischen und durchziehen lassen.

Rote-Beete-Kokos-Suppe

500 g rote Beete
3 rote Zwiebeln (280g)
1 El Olivenöl
800 ml Kokosmilch
1 Prise Zimt
1 Tl Curry
100 ml Orangensaft
Kräutersalz

Zubereitung

Zwiebeln hacken und in Olivenöl andünsten, Rote Beete klein geschnitten hinzufügen. Nach einigen Minuten mit Kokosmilch aufgießen und mit Zimt und Curry 10 Min. kochen. Orangensaft dazu und alles pürieren. Mit Kräutersalz abschmecken.

Möhrenkartoffelsuppe mit Ingwer

500 g Möhren
200 g Kartoffeln
1 El Butter/Margarine
3/4 l Gemüsebrühe
3 El Hefeflocken
1 El Vitam R (Hefepaste)
1 Tl Honig
ggf. Creme fraiche

Zubereitung

Möhren und Kartoffeln schälen, klein schneiden und in der Butter dünsten. Mit Brühe aufgießen und ca. 20 Min. garen. Ingwer klein geschnitten dazu geben, pürieren und mit restlichen Zutaten abschmecken.

Sellerieschnitzel

Knollensellerie, Gemüsebrühe, Sojamehl, Paniermehl.

Zubereitung:

Sellerie in Scheiben schneiden, (knapp 1cm dick), in kräftiger Gemüsebrühe ca. 6 Min. kochen. Abkühlen lassen. Sojamehl mit etwas Brühe zu einer Masse verrühren, Schnitzel erst darin, dann in Paniermehl wenden, anschließend in Öl braten.

Möhrenkuchen:

400 g Möhren
1 Zitrone (unbehandelt),
geriebene Schale und
ausgepresst.
200g Rohrzucker
200 ml Öl
400 g Mehl

1 Tl Zimt, 1 Päckchen Backpulver, 1
Vanillezucker.

Zubereitung

Die Karotten fein raspeln und mit den restlichen Zutaten vermischen. Den Teig in eine gefettete Springform füllen und bei 180°C 40-50 Minuten backen. Nach Erkalten mit Puderzucker bestreuen.