Champignon-Cremesuppe

Personenanzahl: 4 Zubereitungszeit: 40min
Quelle: oekofresh.de
Anmerkung: Soll die Suppe etwas “leichter” sein?! Kein Problem: Dann einfach weniger oder gar keine Kartoffeln nehmen, stattdessen eine dicke Stange Lauch und etwas mehr Pilze.

Zutaten:

400 g Champignons
1 Stange Lauch
100 g Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
Kräutersalz, Pfeffer
50 ml Weißwein
600 ml Gemüsebrühe
1 EL Mehl
1 (vegane) Sahne
Kräuter nach Belieben (z.B. Petersilie, Provence)
Öl/ Butter zum Anbraten

Zubereitung:

1. Vorbereitung

Die Champignons und den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen und beiseite stellen.

Etwa 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze unter Rühren goldig anbraten, nach Belieben mit ein paar Kräutern würzen (z.B. Kräuter der Provence) und umfüllen.

2. Braten & Köcheln

Erneut etwas Öl in der Pfanne erhitzen und den Lauch mit dem Knoblauch für ein paar Minuten andünsten. Das Mehl hinzugeben und das Ganze mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Dabei ständig umrühren, sodass das Mehl nicht klumpt (statt Wein könnt ihr auch mehr Brühe verwenden- nehmt gern die selbstgemachte Gemüsebrühe aus Gemüseresten).

Die Kartoffeln und den Großteil der Pilze hinzugeben (einige für die Deko als Einlage zurückbehalten) und das Ganze für etwa 15 Minuten köcheln lassen.

3. Pürieren & Abschmecken

Pfeffer, etwa 1 TL Kräutersalz und nach Belieben Kräuter sowie die Sahne hinzugeben, für eine Minute mit aufkochen und die Suppe anschließend pürieren.

Nochmals abschmecken und nun mit den beiseitegestellten Pilzen und optional frischen oder getrockneten Kräutern oder frischen Spinatblättern bestreut servieren.

Lasst es euch schmecken!

Kartoffel-Möhren-Rösti mit Champignons und Joghurt-Dip

Personenanzahl: 4 Kochzeit: 40min
Quelle: oekofresh.de
Anmerkung: Den oben Teil nicht wegwerfen, den könnt ihr für selbstgemacchte Gemüsebrühe oder Kräutersalz verwenden.

Zutaten:

Für die Rösti
- *500g Kartoffeln*
- *3 Karotten*
- *300g Champignons*
- *1 Porree*
- *1 Zwiebel*
- *Salz / Pfeffer / Muskat*
- *n.B. Kräuter (z.B. Provence/ Paprikagewürz)*
- *Öl*

Für den Joghurtdip
- *300g Joghurt (Soja- oder Kuh-)*
- *Salz / Pfeffer*
- *Frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Minze, Oregano, Provence, …)*
- *Messerspitze gemahlene Paprika*

Zubereitung:

1. Joghurt-Dip & Gemüseschnibbelei

Den (nach Wunsch veganen) Joghurt mit frischen gehackten oder getrockneten Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer und einer Prise Paprikapulver abschmecken. (Wir empfehlen als Kräuter Petersilie, Minze oder Kräuter der Provence)
Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. (Den oben Teil nicht wegwerfen, den könnt ihr für selbstgemacchte Gemüsebrühe oder Kräutersalz verwenden.)
Die Champignons ebenfalls putzen, in Scheiben schneiden und beiseite stellen.

2. Die Gemüse- Rösties

Die Karotten und Kartoffeln schälen, raspeln und in einer Schüssel mischen.
Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zur Kartoffelmasse geben.
Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer, Muskat (und wahlweise leckeren Kräutern) würzen und 5 Minuten ziehen lassen.
Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelmasse kräftig ausdrücken und in der Pfanne zu kleinen Rösti formen geben.
Die Rösti bei mittlerer Hitze jeweils ca. 3-5 Minuten je Seite braten.

3. Pilz-Lauch-Topping braten

Währenddessen etwas Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Champignons darin anbraten, den Lauch zugeben und kurze zeit mitbraten.
Mit Salz, Pfeffer (und euren Lieblingskräutern) würzen und mit den Rösti und dem Joghurt-Dip servieren.

Knusprige Sellerieschnitzel mit Kartoffeln

Personenanzahl: 4 Zubereitungszeit: 45min
Quelle: oekofresh.de
Anmerkung: DAZU EMPFELEN WIR APFEL-ROTKOHL-SALAT

Zutaten:

800 g Knollensellerie
500 g Kartoffeln
3 Eier
80-100 g Mehl
100 g Semmelbrösel (oder Cornflakes)
6 EL Milch
Salz, Pfeffer
n.B. Kräuter & Lieblings-Gewürze
Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Gemüse kochen

Die Kartoffeln schälen, sehr klein schneiden und in Salzwasser für etwa 15 Minuten garkochen (die Kochzeit variiert je nach Größe der Kartoffeln.
Während der Kochzeit in einem separaten Topf etwa 1 Liter Wasser leicht salzen und zum Kochen bringen. Währenddessen die Sellerie schälen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden (die Schale nicht wegwerfen! Macht doch einfach Gemüsebrühe daraus).
Die Sellerieschеiben ins kochende Wasser geben und für etwa 8 Minuten köcheln lassen, dann abgießen und abtropfen lassen.

2. Panieren

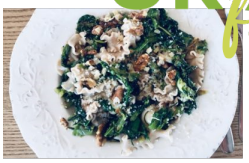
Für die Panade drei Teller bereitstellen: In den ersten füllt ihr das Mehl, im zweiten verquirlt ihr die Eier mit der Milch, Salz, Pfeffer und wahlweise euren Lieblingskräutern und in den dritten Teller füllt ihr die Semmelbrösel.
Ihr wollt ein richtig knuspriges Schnitzel?! Kein Problem! Nehmt doch einfach zerbröselte Cornflakes anstelle der Semmelbrösel.
Ps: Semmelbrösel könnt ihr übrigens ganz einfach selber machen: Brot trocknen lassen und anschließend im Mixer schreddern- super easy!
Die Sellerieschеiben nacheinander im Mehl wenden, dann in die Eier-Milch tunken und anschließend in die Semmelbrösel /Cornflakes. Diesen Vorgang optional ein-zwei mal wiederholen.

3. Braten

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel nacheinander von beiden Seiten goldig anbraten.
Die Kartoffeln abgießen (optional etwas Butter hinzugeben und mit Kräutern bestreuen) und beiseitestellen – alternativ Bratkartoffeln daraus machen: Einfach mit den Lieblingskräutern und ordentlich Salz und Pfeffer in Butter/Alsan goldig braten.
Anschließend die Schnitzel zu den Kartoffeln und dem Rotkohl-Salat servieren.

Pasta mit Puntarelle, Zitrone & Parmesan

Personenanzahl: 4 Zubereitungszeit: 20min - 25min
Quelle: oekofresh.de
*Anmerkung: *WINTER-SPECIAL**



Zutaten:

400 g Pasta (geriffelt, z.B: Casarecce)
2 Knoblauchzehen
2 Bund Puntarelle
1 Zitrone
½ Chili-Schote
Olivenöl
80 g Parmesan oder anderer Hartkäse
alternativ: veganer Mandel-Parmesan
Salz, Pfeffer, Muskat

optional:

Kapern, Oliven oder Nüsse zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Pasta aufsetzen, Gemüse schnibbeln

Die Pasta in Salzwasser nach Packungsanweisung garkochen.
Währenddessen den Käse fein reiben, die Puntarelle waschen, die Stauden-Wurzeln voneinander lösen und längst in schmale Streifen schneiden (bis zu 1 cm dick).
Den Knoblauch schälen und fein hacken oder auspressen und bereithalten.Die Chilischote waschen, entkernen und fein hacken oder in schmale lange Streifen schneiden.
Die Zitrone auspressen.

2. In der Pfanne brutzeln

3-5 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Puntarelle darin bei mittlerer Hitze dünsten und anschließend für etwa eine Minute den Knoblauch und die Chili-Schote hinzugeben.

Die Pasta abgießen und 100 ml des Nudelwassers auffangen.

Die Pasta, 100 ml Nudelwasser, Zitronensaft und die Hälfte des Parmesans zur Puntarelle geben. Optional könnt ihr an dieser Stelle auch Kapern oder Oliven unterheben.
Zeichnung Ökofresh Handschuh

3. Abschmecken & dekorieren

Mit reichlich Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit gerösteten Kernen/Nüssen und dem restlichen Parmesan bestreut servieren.

Ps: Ihr sucht eine vegane Parmesan-Alternative?! Wir haben sie! Ein köstliches und einfaches Rezept für veganen Mandel-Parmesan findet ihr hier.

Vegane Asiapfanne mit Chinakohl & Pilzen

Personenanzahl: 4 Kochzeit: 25min
Quelle: oekofresh.de

Zutaten:

1 Chinakohl oder ½ Spitzkohl
2 Frühlingszwiebeln
1 Möhre
250g Steinchampignons
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
Ingwer
500 g Pasta oder 350 g Reis
Salz, Pfeffer
1 Schluck Sojasoße

nach Belieben:
geräucherter Tofu
Schuss (Soja-)Sahne
Schluck Wasser/ Schuss Öl

Zubereitung:

1. Nudeln aufsetzen, Zwiebeln andünsten

Nudeln (oder Reis) aufsetzen und nach Packungsanweisung garkochen, dann abgießen.
In der Zwischenzeit die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, Frühlingszwiebeln, waschen und alles klein hacken und in einem Schluck Wasser (oder Öl) in einer Pfanne oder einem Wok glasig dünsten.

2. Gemüse schneiden & andünsten

Den Chinakohl, die Möhren und Champignons waschen, klein schneiden und dazugeben. (Die Möhren in besonders kleine Ringe oder Stücke schneiden).
(Wer an der Stelle noch Tofu oder andere Gemüsesorten hinzufügen möchte, kann das gerne tun.)
Für etwa 2-3 Minuten mit anbraten und dann mit einem Schluck Sojasauce ablöschen. Alternativ ginge auch ein Schluck Gemüsebrühe oder einfach etwas Wasser mit Salz.
Höchstens 5 weitere Minuten köcheln lassen, bis die Zutaten bissfest sind.

3. Abschmecken & Verfeinern

Die Asiapfanne nach Belieben mit einem Schluck Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit einem Schuss (veganer) Sahne verfeinern.
Die Asiapfanne zur Pasta/ zum Reis servieren und optional mit frisch gehacktem Koriander bestreut servieren.

Winterlicher Wirsing-Couscous

Personenanzahl: 4 *Zubereitungszeit: 15min*
Quelle: oekofresh.de

Zutaten:

1 Wirsing-Kohl
1 Zwiebel
1 Sahne (vegan oder Kuh-)
50 g Parmesan
oder anderer Hartkäse/ veganer Mandel-Parmesan
Muskat, Salz, Pfeffer
Gemüsebrühe
350 g Couscous
Öl/Butter zum Braten

Zubereitung:

1. Couscous zubereiten

Etwa 1 Liter Wasser aufkochen.
In einer hitzebeständigen Schale den Couscous mit ½ TL Salz und nach Belieben ein paar Gewürzen mischen.
In einem separaten hitzebeständigen Gefäß etwa 1 TL Gemüsebrühe bereitstellen.

Mit kochendem Wasser übergießen. Es sollte etwa die doppelte Menge Wasser als der Couscous sein, damit der Couscous quellen kann.

Das restliche gekochte Wasser gießt ihr einfach auf die Gemüsebrühe.

2. Kurz anbraten

Den Wirsing waschen, abtrocknen und in schmale Stücke oder Streifen schneiden (die Stiele bitte besonders klein schneiden.Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Etwas Öl oder Butter/ Alsan in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin für etwa 2 Minuten andünsten und dann den Wirsing hinzugeben. Unter Rühren goldig braten, mit Gemüsebrühe ablöschen und die (vegane) Sahne hinzugeben. Mit Pfeffer, Muskat und etwa 1 TL Salz würzen.

3. Köcheln & Würzen

Auf kleiner- mittlerer Hitze für ein paar Minuten weiterköcheln lassen (gern mit zugedecktem Deckel). Währenddessen den Parmesan reiben.
Ps: Alternativ könnt ihr auch anderen Hartkäse, Feta oder unseren selbst gemachten veganen Mandel-Parmesan verwenden.

Nach wenigen Minuten ist der Wirsing auch noch bissfest sehr lecker, wenn er euch weicher lieber ist, lasst ihn noch etwas weiter dünsten.
Nun den Couscous und ⅔ des Parmesans unter den Wirsing heben und nochmal abschmecken (optional auch mit Kräutern).

Den Wirsing-Couscous auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.