

Karottengemüse

Zutaten für 4 Personen:

500 g Karotten
1 Stück Ingwer, ca. 2 cm
Salz, Pfeffer, 1 Msp. Honig
einige Stängel Petersilie

1. Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Kochtopf $\frac{1}{4}$ l Wasser zum Kochen bringen. Die Möhren und 1 Prise Salz dazugeben. Das Gemüse ca. 15 Min. dünsten bis es gar ist.
2. Ingwer schälen, auf einer Reibe fein reiben und an das Gemüse geben und kurz mitkochen. Die Möhren mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Petersilie waschen, fein schneiden und darunter mischen.

Wirsinggemüse

Zutaten für 4 Personen:

1 mittleren Kopf Wirsing
Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel, 1 Prise Muskatnuss
1 Tl Rapsöl, 1 Zwiebel
3 El saure Sahne

1. Entferne die äußeren dunklen Blätter des Wirsings und den Strunk. Halbiere den Wirsingkopf und schneide das Gemüse in hauchfeine Streifen.
2. Wasche das Gemüse in einer Schüssel und gib es auf ein Sieb. Brate eine fein geschnittene Zwiebel in dem Rapsöl an und gib den Wirsing dazu und brate das Gemüse unter Rühren kurz an. Gieße je nach Gemüsemenge ca. $\frac{1}{4}$ l Wasser dazu und lasse den Wirsing 10 bis 15 Min. gar dünsten.
3. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kreuzkümmel abschmecken und zum Schluss die Sahne untermischen.

Achtung:

Wirsing bläht. Bei Kindern und Erwachsenen mit empfindlichem Darm empfiehlt es sich das Wasser nach dem Dünsten wegzugießen, da es Blähstoffe enthält.

Kartoffelgratin

Zutaten für 4 Personen:

800 g Kartoffeln (Sorte: fest kochend)
Salz, Pfeffer und Muskatnuss, etwas gemahlener Kreuzkümmel
1 Würfel Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen
2 Tassen Milch, 8 EL Sahne
100 g geriebener Emmentaler oder Parmesan

1. Wasche und schäle die Kartoffeln und schneide sie in dünne Scheiben und lege sie in eine Auflaufform. Heize den Backofen auf 200°C vor.
2. Erhitze die Milch und Sahne in einem Topf und gib die geschälte und zerdrückte Knoblauchzehe und die Gewürze dazu. Löse den Gemüsebrühwürfel darin auf und gieße die Masse über die Kartoffeln.

3. Schiebe die Auflaufform in den Backofen. Nach 20 Minuten Backzeit bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) kannst Du den Gratin mit Topflappen aus dem Backofen herausholen und auf den Herd stellen. Gib den geriebenen Käse darauf und backe den Auflauf weitere 15 Minuten.

Bunter Feldsalat

Zutaten für 4 Personen:

200 g Feldsalat
2 Tomaten (oder einige Radieschen)
4 EL Olivenöl oder Walnussöl
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
Saft von einer kleinen Orange
ca. 1 EL Saft von einer Zitrone
etwas Honig nach Geschmack
etwas Schnittlauch

1. Den Feldsalat gut waschen und putzen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Tomaten und Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Rühre die Salatsauce aus dem Öl, Senf, Orangensaft, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Honig und gib zum Schluss den klein geschnittenen Schnittlauch in die Sauce. Mische den Feldsalat, die Tomaten und Radieschen vorsichtig mit der Sauce.

Apfelnachspeise: Apple Crumble

Zutaten für 4 - 6 Personen:

6 süßsaure mürbe Äpfel (z.B. Boskop)
Zitronensaft
½ TL Zimt

Zutaten für die Streusel:

100 g Mehl
80 g Zucker
80 g Butter

1. Mehl und Zucker in eine Schüssel geben. Butter in einem Topf erwärmen, bis sie sich auflöst und in die Schüssel mit Mehl und Zucker geben und miteinander bröseln.
2. Äpfel waschen und schälen, klein schneiden und in eine Auflaufform füllen und mit Zimt bestreuen.
3. Gib dann die Streusel darauf und drücke sie fest. Im vorgeheizten Ofen 30 Min. bei 180 Grad backen. Dazu passt **Vanillesoße** oder **Vanilleeis**.

Variante:

Die Streusel schmecken auch lecker, wenn Du ein Esslöffel gehackte oder ganze Mandeln in den Teig mischt.