



Rezepte im Juli

Staudensellerie-Salat

Zutaten:

400g Staudensellerie in dünne Scheiben / Stücke geschnitten
80g Parmesan, gerieben
4 EL Wein- oder Apfelessig
6 EL Olivenöl
2 Schalotten in Ringe geschnitten

Zubereitung:

Alle Zutaten vorsichtig mischen und etwas durchziehen lassen.
Ggf. noch etwas salzen (vorsicht: Der Parmesan macht es salzig)

Möhrengrün-Pesto

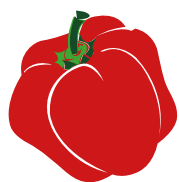
Zutaten:

50g Karottengrün
40g Kürbiskerne, in einer Pfanne ohne Fett angeröstet
60g Parmesan / Grana Padano
2 EL Haselnussöl
100ml Olivenöl
100ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer fein pürieren und abschmecken.





Mangold-Curry

Zutaten:

250g Mangold Stiele + Blätter separat kleingeschnitten
2 Zwiebeln kleingeschnitten
2 Knoblauchzehen kleingeschnitten
1 Stück Ingwer, 2-3 cm, sehr klein geschnitten oder gerieben
250g Rote Linsen (die 10min-Variante, vorgewaschen)
2 EL Butter
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma
400ml Kokosmilch
Gemüsebrühe, Salz, Zitronensaft

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in der Butter glasig anschwitzen. Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangoldstiele, Kokosmilch und etwas Brühe zugeben und aufkochen. Nach 5min die Mangoldblätter zugeben. Weitere 8 - 10 min kochen. Mit der Brühe die gewünschte Konsistenz erzeugen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Schwarzkohl-Pesto

Zutaten:

1 Bund Schwarzkohl (8-10 Blätter)
1 Knoblauchzehe
50g Parmesan / Grana Padano
1-2 EL Walnüsse oder Pinienkerne
100ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Schwarzkohl 2 min in Salzwasser blanchieren (z.B. im Nudelkochwasser). Die Mittelrippen entfernen. Die Blätter mit den restlichen Zutaten pürieren und abschmecken.