

46. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Kohlrabi-Crème-Suppe mit Räucherlachs und Kresse

Zutaten:

Für 4 Personen



500 g Kartoffeln
2 Kohlrabi
1 Zwiebel
2 EL Öl
700 ml Gemüsebrühe
100 g Schlagsahne

1 Beet Kresse
100 g Räucherlachs
Salz, Pfeffer
gem. Muskatnuss

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Kartoffeln schälen, waschen.
Kohlrabi schälen. Beides würfeln.
Zwiebel schälen, fein würfeln.
Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin unter Rühren glasig dünsten.
Kartoffeln und Kohlrabi zugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
Inzwischen Kresse vom Beet schneiden.
Lachs in Streifen schneiden. Ca. 4 EL Gemüse als Einlage aus der Suppe nehmen. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Suppe in Schalen oder tiefen Tellern anrichten. Gemüse und Lachs darauf geben. Mit Kresse und Pfeffer garnieren.

Grünkohl-Quiche

Zutaten:

Für 4 Portionen



150 g Mehl
75 g Quark
50 ml Öl
1 TL Salz

750 g Grünkohl

1 EL Öl
100 g durchw. Speck
2 Mettenden
2 Zwiebeln

200 g Sahne
4 Eier
20 g Mehl
150 g Bergkäse

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 45 Min. Backzeit

Aus Mehl,
Quark,
Öl und
Salz einen Teig kneten. Eine Quicheform mit dem Teig auslegen und im Ofen 10 Min. vorbacken.
Grünkohl von den Stielen trennen und gründlich waschen. Die Blätter mit kochendem Wasser übergießen und kurz blanchieren. Das Wasser abgießen, Kohl abtropfen und etwas abkühlen lassen und fein hacken.
Öl in einer Pfanne erhitzen.
Speck in Würfel schneiden.
Mettenden in Scheiben schneiden.
Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten im heißen Fett anbraten. Grünkohl kurz mit erhitzen.
Sahne hinzufügen.
Eier und
Mehl verquirlen,
und mit dem geriebenen Käse vermengen. Die Eiermasse zum Grünkohl geben, gut mischen und in die Quicheform füllen. Im Ofen bei 200 ° ca. 45 Min. backen.