



Grünkohl-Steckrüben-Eintopf

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 60 - 70 Min.

800 g Grünkohl	Grünkohlblätter von den dicken Stielen entfernen, putzen und gründlich waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, abgießen, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Grünkohl mit den Händen leicht ausdrücken und grob schneiden.
Salz	
500 g Steckrübe	Steckrübe schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Aus den Scheiben 5 mm breite und ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
150 g Möhren	Möhren schälen, längs halbieren und schräg in 3-4 mm dünne Stücke schneiden. Schalotten in feine Ringe schneiden.
60 g Schalotten	
2 Stangen Zitronengras	Zitronengras mit dem Messerrücken eines großen Küchenmessers leicht faserig klopfen.
2 EL Öl	Öl in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zucker,
1 EL Rohrzucker	Anis und Grünkohl zugeben und 2 Minuten dünsten. Steckrüben zugeben, mit Fond auffüllen, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten garen. Mit Salz würzen. Nach 10 Minuten Möhren, Zitronengras und
1 Anisstern	Nudeln zugeben.
1 – 1,5 l Gemüsefond	
80 g Risoni, (italienische reisförmige Nudeln)	
200 ml Kokosmilch	5 Minuten vor Ende der Garzeit Kokosmilch zugeben und mit Chilipulver würzen. Mit Zitronensaft abschmecken.
1 EL Zitronensaft	

Zuckerhut-Gemüse mit Tofubällchen

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

1 Zwiebel	Zwiebel und
1 Knoblauchzehe	Knoblauch schälen und fein hacken.
400 g Tofu	Tofu fein zerbröckeln und mit der Zwiebel und dem Knoblauch in eine Schüssel geben. Das Sojamehl mit dem
2 EL Sojamehl	Zitronensaft anrühren und mit dem Abrieb der Zitrone zum Tofu geben.
1 Zitrone	Hefeflocken und
2 EL Hefeflocken	Kräuter zufügen und mit
2 EL Thymian und Oregano, Salz, Pfeffer	Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und so viele Brösel oder Wasser unterarbeiten bis die Masse gut formbar ist. Daraus kleine Bällchen formen.
50 g Semmelbrösel	
1 Zuckerhut	Den Zuckerhut waschen, putzen, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Im heißen Öl kurz anschwitzen, salzen, pfeffern und die Brühe angießen. Die Sojacreme einrühren und etwa 10 Min. gar dünsten. Die Bällchen im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne etwa 5 Min. rundherum goldbraun braten. Mit dem Gemüse servieren.
2 EL Öl	
100 ml Gemüsebrühe	
4 EL Sojacreme	
1 EL Öl	