



Blumenkohl Zucchini Suppe

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 30 Min.

| | |
|------------------|--|
| 1 kl. Blumenkohl | Den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen und in der |
| 500 ml | Gemüsebrühe mit |
| Gemüsebrühe | einem Schluck Milch kochen. |
| 1 EL Milch | Zucchini putzen, in kleine Würfel schneiden und nach ca. 5 Minuten |
| 300 g Zucchini | Kochzeit zum Blumenkohl geben. |
| 1 Zwiebel(n) | Zwiebel schälen und würfeln, |
| 1 Knoblauchzehe | Knoblauch schälen, grob hacken und beides zur Suppe geben. |
| 200 g Frischkäse | Nach weiteren 5 Minuten den Frischkäse (optimal mit Chili- oder |
| | Paprikageschmack) unterrühren. Die Suppe vom Herd nehmen und mit |
| | dem Pürierstab pürieren. |
| Kräutersalz | Mit Kräutersalz, |
| n. B. Pfeffer | Pfeffer und evtl. |
| Paprikapulver | Paprika oder |
| Chiliflocken | Chili abschmecken und noch 5 Minuten ziehen lassen. |

Pak Choi mit Basilikum und Fetakäse

Zutaten für 4 Pers. Zubereitungszeit ca. 35 Min.

| | |
|-----------------------|---|
| 240 g (Natur-)Reis | Den Reis nach Anleitung in Salzwasser aufsetzen. |
| 1 Pak Choy | Den Pak Choy waschen und in feine Streifen schneiden. Die härteren |
| | Teile dabei von den weichen Blättern trennen. |
| 1 Zwiebel | Die Zwiebel schälen und fein würfeln. |
| 0,5 cm Ingwer, frisch | Den Ingwer möglichst fein hacken |
| 4 Tomaten | Die Tomaten waschen und vierteln. |
| 70 g Fetakäse | Den Fetakäse würfeln. |
| 2-3 Zweige Basilikum | Die Basilikumzweige waschen und die Blätter grob zerteilen |
| 2 EL Öl | Nun zunächst die Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten. |
| | Dann die härteren Teile des Pak Chois zufügen. Unter Rühren ca. 3 |
| | Minuten mitbraten. Anschließend die Tomaten und den Ingwer hinzu |
| Salz, Pfeffer | geben und mit Salz und Pfeffer würzen. |
| | Nach weiten drei Minuten schließlich die weichen Pak Choi-Blätter |
| | unterheben und solange unter Rühren bei mittlerer Hitze weiterbraten, |
| | bis diese leicht eingefallen sind. |
| | Dann den Herd ausstellen und Feta sowie die Basilikumblätter |
| | einrühren, bis der Käse leicht zerläuft. |
| 1 TL Butter | Den Reis abschütten, Butter und |
| ½ TL Kurkuma | Kurkuma untermischen und zusammen mit dem Pak Choi-Gemüse |
| | servieren. |