

Rote Cremesuppe

Zutaten

- 2 Schalotten
- 5 EL Olivenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 600 frische Rote Bete
- 8 mittlere Kartoffeln
- 100ml Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Rote Bete schälen und grob würfeln. Kartoffeln schälen. 5 Kartoffeln in grobe Würfel schneiden, 3 Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, hacken.

Schalotten in 1 EL Öl andünsten. Rote Bete und grob gewürfelte Kartoffeln zugeben und anbraten. Mit Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die kleinen Kartoffelwürfel in 4 EL Öl rundherum knusprig anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe pürieren und abschmecken.

Mit den Kartoffelcroutons und Sahne auf der Suppe anrichten.

Varianten

- Anstatt der Sahne: Laktosefreie Sahne, Hafercreme, Lupinencreme, Kokoscreme etc.
- anstatt der Kartoffelcroutons können auch Brotcroutons verwendet werden
- edel wir die Suppe durch die Zugabe von einer gemahlten Jakobsmuschel.

Lachs auf Fenchel-/Orangenbett

Zutaten

- 1 kg Fenchelknollen mit Grün
- 40 g Butter
- 2 Orangen (ca. 150 g Fruchtfleisch)
- 125 ml Gemüsebrühe*
- 25 g Honig
- 2-3 Schalotten
- 50 ml Pernod
- 125 ml trockener Weißwein
- 250 ml Fischfond*
- 125 g süße Sahne
- 5 Lachssteaks à 150 g
- 2-3 EL Zitronensaft
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 2-3 EL Sonnenblumenöl

* selbst gemachte Brühe ohne Sellerie nach dem DAAB-Rezept unter www.daab.de

Zubereitung

Den Fenchel putzen, den Strunk entfernen, waschen und quer in Scheiben schneiden.

Die Stiele und das Grün klein schneiden. 20 g Butter im Topf erhitzen und das Gemüse andünsten.

Die geschälten Orangen filetieren und den Saft dabei auffangen.

Den Orangensaft, 60 ml Gemüsebrühe und den Honig in den Topf geben und alles ca. 10 Minuten gar dünsten.

Erst dann die Orangenfilets dazu geben und den Topf vom Herd nehmen.

Die Schalotten schälen, würfeln und in 20 g Butter glasig andünsten.

Pernod, Wein, restliche Gemüsebrühe, Fischfond sowie die Sahne unterrühren und die Sauce leicht einkochen lassen.

Den Fisch kalt abspülen, trocknen und mit Zitronensaft beträufeln.

Einige Minuten ziehen lassen. Den Zitronensaft leicht mit einem Küchentuch abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Lachs im heißen Öl bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten braten.

Den Lachs auf dem Gemüse anrichten und die Sauce darüber geben.

Als Beilage bieten sich Reis, Pellkartoffeln, Rösti oder Nudeln an.

Varianten

- Statt der Butter kann milchfreie Margarine verwendet werden
- auch die Sahne kann durch Reis- oder Haferdrink ersetzt werden
- bei einer Unverträglichkeit gegenüber der Orangen können diese weggelassen werden oder durch Äpfel (Apfelsaft) oder Pfirsiche (Pfirsichnektar) ersetzt werden
- wer keinen Alkohol verwenden möchte, kann diesen durch die entsprechende Menge an Brühe eintauschen.

Blaubeer-Brownies

Zutaten

- 100 ml Pflanzenöl
- 300 ml Milch
- 140 g Zucker
- 2 TL Natron
- 2 TL Backpulver
- 320 g Mehl*, alternativ z.B. 120 g Buchweizenmehl, 100 g Maismehl, 100 g Kartoffelmehl
- 2 TL Vanillezucker
- 200 g Blaubeeren (frisch oder tiefgefroren)
- 50g geraspelte Schokolade

Zubereitung

Frische Heidelbeeren waschen und verlesen, tiefgefrorene aus dem Gefrierfach nehmen, aber nicht auftauen lassen. Eine Fettform oder Backform (nicht zu groß) mit Backpapier auslegen oder einfetten.

Öl, Milch und Zucker in eine Schüssel geben und solange mixen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die trockenen Zutaten in einer weiteren Schüssel vermengen. Die Milchemischung zum Mehl geben und alles schnell vermengen, anschließend die Blaubeeren unterheben. Den Teig in die Form füllen. Er sollte circa 4 cm hoch sein. Die Backzeit beträgt bei 180 Grad 30 bis 35 Minuten. Dann in kleine Rauten schneiden.

Varianten

- Statt der Milch können z.B. Sojadrink oder Haferdrink verwendet werden.
- Die klein geschnittenen Rauten können noch mit Schokoladenglasur verziert werden.

Tipp:

Legen Sie die noch warmen Rauten auf einen Beerenspiegel.

Einkaufsliste

Rote Cremesuppe Zutaten

- 2 Schalotten
- 5 EL Olivenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 600 frische Rote Bete
- 8 mittlere Kartoffeln
- 100ml Sahne
- Salz, Pfeffer

Lachs auf Fenchel-/Orangenbett

- 1 kg Fenchelknollen mit Grün
- 40 g Butter
- 2 Orangen (ca. 150 g Fruchtfleisch)
- 125 ml Gemüsebrühe*
- 25 g Honig
- 2-3 Schalotten
- 50 ml Pernod
- 125 ml trockener Weißwein
- 250 ml Fischfond*
- 125 g süße Sahne
- 5 Lachssteaks à 150 g
- 2-3 EL Zitronensaft
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 2-3 EL Sonnenblumenöl

Blaubeer Brownies

- 100 ml Pflanzenöl
- 300 ml Milch
- 140 g Zucker
- 2 TL Natron
- 2 TL Backpulver
- 320 g Mehl*, alternativ z.B. 120 g Buchweizenmehl, 100 g Maismehl, 100 g Kartoffelmehl
- 2 TL Vanillezucker
- 200 g Blaubeeren (frisch oder tiefgefroren)
- 50g geraspelte Schokolade