

Broccoli Suppe

Bekömmliches Rezept für den Abend



Für 2-3 Pers.



20 Minuten

Meine Notizen:



ZUTATEN

1 EL Ghee
1 große Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gewürfelt
1,5 Selleriestangen, grob gehackt
750g Broccoli, Stil in feine Scheiben, Röschen fein gehackt
40g frischer Basilikum, Blätter gezupft, Stängel grob gehackt
750g Brühe (Miso oder Gemüse)
250g TK Erbsen
Olivenöl
1 prise getrockneter Oregano
Saft von einer halben Zitrone
Sesam , schwarz, weiß

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in Ghee 10 Min. andünsten
2. Knoblauch, Sellerie, Oregano, Broccoli und Basilikum (Nur Stängel) zufügen
3. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen, alles leise mit Deckel köcheln, bis der Broccoli gar ist (ca. 10 Minuten)
4. Topf vom Herd nehmen, Erbsen, Basilikum (Blätter) und die Hälfte des Zitronensaftes unterrühren
5. Pürieren und Abschmecken, ggf. mehr Wasser/ Brühe hinzugeben, je nach gewünschter Textur
6. Mit Olivenöl beträufeln und mit Sesam garnieren.

Ich hatte hier noch Möhren dazu. Pur schmeckt es aber am besten :-)

Es passt noch Parmesan dazu.

Gebratener Chicorée



Für 1 Person



15 Minuten

Leichte Bitternote, super mit Käse, Tofu oder Quinoa

Meine Notizen:

ZUTATEN

1 großer Chicorée
Misobrühepulver
Ghee oder Öl zum Braten
Rote, halbierte Weintrauben
oder Birnenspalten
geröstete Pinienkerne oder
Walnüsse, gehackt
Glatte Petersilie

Dazu
Roquefort-Brot
Quinoa
Tofu

ZUBEREITUNG

1. Nüsse anrösten und beiseite stellen
2. Chicorée abwaschen, Strunk abschneiden, halbieren
3. Chicorée in einer heißen Pfanne mit der angeschnittenen Seite nach unten scharf anbraten, Hitze reduzieren und mit etwas Brühe angießen und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen, sodass immer noch etwas Wasser in der Pfanne ist, oder sogar etwas mehr, wenn Du etwas Soße haben möchtest
4. Die letzten 2 Minuten die Weintrauben/ Birnen dazu geben.
5. Mit Nüssen und Kräutern anrichten
6. Dazu passt ein geröstetes Brot mit Roquefort oder Brot mit Roquefort überbacken, gebratener Tofu oder Quinoa.

Zum Mittag kannst Du dieses Gericht prima mit einem Salat kombinieren. Am Abend würde ich die bekömmlichere Variante ohne Rohkost wählen. Wenn Dir Käse schwer im Magen liegt, dann iss ihn lieber zum Mittag.

Gedämpftes Gemüse



Für 1 Person



10 Minuten

Zusammen mit dem Bohnenhumus eines echtes Gedicht.

Meine Notizen:



ZUTATEN

Wurzelgemüse Deiner Wahl
Ghee oder Öl zum Anbraten
Meersalz und Pfeffer

für den Humus

1 TL Ghee

1 Knoblauchzehe, gewürfelt

1/2 TL getrockneter

Thymian oder 1 TL frischer

Rosmarin

1 Dose weiße Bohnen,

abgespült und abgetropft

1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Wurzelgemüse putzen zerkleinern und in der Pfanne dünsten (zuerst in Ghee anbraten und dann mit Brühe ablöschen und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Auf die unterschiedlichen Garzeiten achten und das Gemüse mit kürzerer Garzeit erst zum Schluss dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Das Ghee in einem Topf zerlassen, Knoblauch und Kräuter darin 2 Minuten anbraten
3. Bohnen mit 3 EL Wasser dazugeben und bei starker Hitze erhitzen, vom Herd nehmen und pürieren.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Gericht mit Kräutern Deiner Wahl und Nüssen/ Saaten Deiner Wahl anrichten und genießen.