

<p>Kichererbseneintopf 1 Glas Kichererbsen (vorgegart) 2-3 EL Essig 2 EL Öl 4 TL Gemüsebrühe 300g Möhren 1 Stange Porree Salz, weißer Pfeffer, cayenne- pfeffer, Rosmarin.</p> <p>Brat-Topinambur mit Käsesauce für 2-3 Personen 300 g Topinambur 150 ml Wasser mit 1-2 TL gekörnter Gemüsebrühe 1-2 TL Zitronensaft 1/2 kleine Zwiebel 1 EL Butter oder Margarine 100 g Gorgonzola oder Vegan-Käse 1 EL Creme Creme Fraiche oder Veggie-Sahne 2 Prisen Pfeffer und etwas Salz 2 EL grob gehackten Walnusskernen</p> <p>Kohlrabiauflauf 1 große Kohlrabi (oder 2 kleine/mittlere) 250ml Gemüsebrühe 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe 2 Möhren 3EL Butter 250g Tofu oder veget.Hack Salz, Pfeffer, Paprikapulver 2 Eigelb 100g Sahne 2 EL Parmesan</p>	<p>Öl in einem großen Topf erhitzen, 1 EL Honig, 1 EL Rosmarin hinzufügen. Möhren schälen, in Scheiben schneiden, Porree in Ringe. Kichererbsen und Möhren zufügen, Porree ebenfalls zugeben. Eintopf mit Salz, Cayenne- und Pfeffer pikant abschmecken.</p> <p>Zubereitung, ca. 40 Min.: Den Topinambur unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste säubern, ungeschält in fingerdicke Streifen oder Würfel schneiden. Wasser mit 2 TL gekörnter Gemüsebrühe und 2 TL Zitronensaft zum Kochen bringen und das Gemüse darin zugedeckt bei schwacher Hitze 12 – 15 Min. bissfest garen. Zwiebel fein würfeln und in 2 TL Butter glasig dünsten. 8 EL von der Topinamburbrühe dazugießen, aufkochen lassen und den Topf von der Kochstelle nehmen. Gorgonzola oder Vegan-Käse in kleine Stücke teilen, in die Brühe geben und unter Rühren schmelzen lassen. 2 EL Creme Creme Fraiche oder Veggie-Sahne unterrühren und falls die Sauce zu dick ist noch etwas Brühe dazurühren. Mit 2 Prisen Pfeffer und etwas Salz würzen, 2 EL grob gehackten Walnusskernen und geschnittene Kresse bestreut servieren.</p> <p>Kohlrabi putzen, schälen und in Stifte schneiden, die Brühe zum Kochen bringen und die Kohlrabistifte darin ca 5 Min blanchieren, abgießen, aber die Brühe auffangen. Zwiebel, Knobi und Möhren fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Butter zerlassen, alles darin glasig dünsten und etwa 10 Min garen. Das Tofu kleindrücken u. kräftig würzen, mit der Gemüsemischung und 1 Eigelb verrühren. Eine Auflaufform mit der restlichen Butter ausfetten, die Hälfte der Kohlrabi darin verteilen, die Hackmischung darauf geben und mit den restlichen Kohlrabi bedecken. Die Sahne mit 100ml aufgefangener Brühe, dem anderen Eigelb und dem Parmesan verquirlen, auf den Auflauf gießen und etwa 30 Min im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen überbacken.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DE-ÖKO-013 – Obst, Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau.

Herkunft: **Möhren / Porree** Öko-Landbau NRW, **Kohlrabi**–Surinver ES -

REZEPTE auch als Download

<http://www.bio-kurier-koeln.de/abo-kiste-obst-gemüse/rezepte/>

Bio Kurier Köln - service@bio-kurier-koeln.de Tel.: 0221-16925883