

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Kürbissuppe mit Fetastückchen</b></p> <p><b>1 Kürbis</b><br/>3 mittel-große Kartoffeln<br/><b>1 Stange Porree</b><br/>1 m.-große Zwiebel(n)<br/>1 Zehe Knoblauch<br/>1 EL Gemüsebrühe<br/>Kräuter (8 - Kräuter – Mischung o.ä.),<br/>Salz und Pfeffer,<br/>Paprikapulver, rosenscharf<br/>1-2 EL Crème fraîche<br/>Feta-Käse</p> <p><b>Grünkohl Bami-Goreng</b></p> <p>1 Knoblauchzehe / 10 g Ingwer<br/><b>200 g Grünkohl/Ersatz:Blumenkohl</b><br/>200 g Weizennudeln<br/><b>200 g Weißkohl</b><br/>1 EL Koriandersamen<br/>1 TL Kreuzkümmel<br/>1 TL Chiliflocken<br/>2 TL Kurkuma, gemahlen<br/>3 EL Bratöl<br/>Salz / 3 EL Sojasoße<br/>2 TL Agavendicksaft<br/>Chiliflocken nach Belieben</p> <p><b>Alle Zutaten aus ökolog.Anbau<br/>DE-ÖKO-013</b></p> | <p>Zubereitung<br/>Kürbis (kerne entfernen) kleinschneidenden Lauch und die Zwiebeln klein schneiden und dazugeben. Das Gemüse sollte mit Wasser bedeckt sein. Die Gemüsebrühe dazugeben und alles ca. 10-15 Minuten kochen.<br/>Den Topf von der Platte nehmen und den Knoblauch zerdrückt oder zerhackt zum Gemüse geben. Dann mit einem Pürierstab oder einer Küchenmaschine pürieren. Nun, je nach Geschmack, mit den Kräutern, Salz und Pfeffer, dem Paprikapulver, Fondor und Maggie würzen. Als Letztes noch ca. 2 EL Creme fraiche unterrühren.<br/>Den Fetakäse in kleine Stückchen schneiden. Die Suppe in Teller geben und nach Belieben mit Fetestückchen bestreuen.<br/>Tipp: Der Feta sollte erst kurz vorm Servieren auf dem Teller zur heißen Suppe gegeben werden, da er im Topf und bei zuviel Hitze schnell zerlaufen kann.</p> <p>Knoblauch und Ingwer fein hacken. Grünkohl von den Strünken und in mundgerechte Stücke zupfen. Nudeln nach Packungsanleitung garen. In kaltem Wasser abkühlen und gut abtropfen lassen. Weißkohl in feine Blättchen (2 cm) schneiden. Koriander, Kreuzkümmel und Chiliflocken fein mörsern. Mit Kurkuma mischen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Knoblauch darin kurz anbraten, Gewürze zugeben und kurz mitrösten, bis sie duften. Grün- und Weißkohl zugeben und unter gelegentlichem Rühren 3 Minuten braten. Nudeln zugeben. 3 weitere Minuten braten. Nudel-Kohlpfanne mit Sojasoße und Agavendicksaft würzen.</p> |
|--|--|

Herkunft: - Kürbis/Grünkohl/Porree – Bio-Anbau NRW.

**REZEPTE auch als Download**

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