

KAROTTENSUPPE VEGAN

Seit unsere beiden Kaninchen Arabella und Zdenka bei uns leben, hat sich unser Karottenkonsum drastisch erhöht. Blöderweise haben sich die beiden schon an unsere besonders heikle Lieblingssorte, die wunderschöne Douceur, gewöhnt. Karotten sind übrigens nicht nur langweilig orange und lang, sondern auch gelblich, weiß, violett, dick, dünn, konisch, kugelförmig, zylindrisch, saftig, süß, leicht nussig, kräftig oder herb. Eh kloa.

ZUTATEN für 4 Personen:

500 g Karotten, wenn möglich Douceur oder eine andere leicht süßliche Biosorte

2 Zwiebeln

400 ml Wasser

400 ml Sojamilch

400 ml Karottensaft

Salz, Pfeffer, Muskat

eventuell 1 TL Maizena

50 ml Öl

Zeit: ca. 1 Std.

1. Die Karotten und Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Mit einem Entsafter ca. 250 ml Karottensaft machen.
2. Das Gemüse in einem Topf mit dem Öl ca. 30 min bei niedriger Temperatur weich dünsten.
3. Wenn das Gemüse weich ist, mit Sojamilch, Wasser und Karottensaft aufgießen. Mit den Gewürzen abschmecken und 15 min kochen lassen.
4. Falls noch notwendig, eventuell mit Maizena binden und fein pürieren.
5. Man kann die Suppe auch durch ein Haarsieb passieren, dann ist sie noch feiner.

TIPP:

Das Kochen mit Sojamilch hat abgesehen von der veganen Komponente noch einen anderen Vorteil: Sojaprodukte binden und verdicken nämlich deutlich rascher als Milchprodukte.



CARPACCIO VON DER CHIOGGIARÜBE

Die in Venetien weltberühmte Chioggia-rübe ist durch ihren hohen Eisengehalt nicht nur ganz besonders stärkend, sondern sowieso auch wunderschön. Die prachtvollen rot-weißen Ringe verlieren aber leider ihre Leuchtkraft, wenn man sie kocht – darum essen wir sie einfach roh.

ZUTATEN für 4 Personen:

2 Chioggia-rüben

Leindotteröl

Apfelessig

Apfelsaft

½ TL Estragonsenf

Salz, Pfeffer

Kräutersalat (z. B. Rauke, Babyspinat, Fenchelgrün, Zitronenmelisse, Schnittknoblauch etc.)

Zeit: 10 min

1. Die Chioggia-rübe waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden oder reiben.
2. Ein Dressing aus Apfelessig, Apfelsaft, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl anrühren (am besten wird die Konsistenz, wenn man das Dressing kurz mit dem Pürierstab aufmixt).
3. Die Rübenscheiben hauchdünne auf den Tellern auflegen, gewaschenen Kräutersalat in der Mitte anrichten und tropfenweise das Dressing darübergeben.

TIPP:

Das so zubereitete Carpaccio schmeckt nicht nur mit der Chioggia-rübe, sondern je nach Saison auch mit Kohlrabi oder Roten Rüben.

BÄRLAUCH- TAGLIATELLE

Wenn's im Wald nach Knoblauchsuppe duftet, ist's höchste Zeit, wieder spazieren zu gehen und zu sammeln. Über die Verwechslungsgefahr mit Maiglöckchenblättern und Herbstzeitlosen weiß man eh Bescheid. Dieses einfache Gericht ist rasch zubereitet und erlangt seine Würze auch durch seine Einfachheit. Und natürlich kann man sich die Tagliatelle selber machen, wenn man unbedingt will.

ZUTATEN für 4 Personen:

grüne Tagliatelle

Bärlauch

1 Zitrone

Walnüsse

Öl

Salz, Pfeffer

etwas geriebenen Hartkäse zum Servieren

Zeit: 20 min

1. Die Tagliatelle nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen.
2. Die Schale der Zitrone abreiben, den Bärlauch gut waschen und die Walnüsse hacken.
3. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Nudeln darin zusammen mit den Zitronenschalen, dem Bärlauch und den Walnüssen schwenken. Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zitronensaft abschmecken.
4. Geriebenen Hartkäse darübergeben und servieren.

TIPP:

Wenn man mehr Bärlauch hat, lässt sich daraus mit etwas Öl, Walnüssen und Zitronensaft superschnell ein herrliches Pesto zaubern. In Gläser abgefüllt muss man so auch außerhalb der Saison nicht auf den wunderbaren Bärlauchgeschmack verzichten.



Auch dem Spargel werden ja diverse Wirkungen zugesprochen, oft abhängig von der Zubereitungsart. Selten allerdings kam man bisher auf die Idee, ihn zu einem Speiseeis zu verarbeiten. Franziska sei es gedankt, hier wird verraten, wie eines unserer beliebtesten Standardgerichte zubereitet wird.

SPARGELEIS

ZUTATEN für 4 Personen:

350 ml Milch
125 ml Obers
50 g Butter
100 g weißer Spargel
1 Vanilleschote
125 g Zucker
80 g Eigelb

Zeit: 80 min

1. Den Spargel schälen und in Würfel schneiden.
2. Den Spargel mit der Milch, dem Schlagobers und der Vanilleschote in einen Topf geben und weich kochen.
3. In der Zwischenzeit das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren.
4. Die Spargelmilch zusammen mit dem Ei über dem Wasserbad zur Rose abziehen (bis die Masse anfängt einzudicken, dann sofort vom Herd nehmen, da sonst das Ei stockt).
5. Sofort pürieren und durch ein Haarsieb passieren.
6. Anschließend mit dem Schneebesen kalt schlagen und für ca. 60 min in die Eismaschine geben.

TIPP:

Als Garnitur für das Spargeleis eignet sich blanchierter grüner Spargel, der leicht gezuckert wird, besonders.