

Gemüse der Woche: Tomate / Wirsing / Aprikose

Sommerlicher Tomaten-Fenchel-Eintopf mit Kichererbsen

1 gr. Zwiebel, in (halbe) Ringe geschnitten

1 Fenchelknolle

1 große Möhre

3 Stangen Sellerie

1 EL Tomatenmark

250ml trockener Weißwein, z.B. Weißburgunder

500g Tomaten, gewürfelt, ggf. etwas abgetropft

je 1 TL Oregano, Thymian

2 EL gehackte Petersilie

2 Lorbeerblätter

1 Liter Gemüsebrühe

2 TL Zucker

Olivenöl, Salz & Pfeffer

200g getrocknete, eingeweichte und gekochte Kichererbsen oder 1 Glas fertige Kichererbsen

150g altbackenes, geröstetes Brot/Baguette in Würfel geschnitten

Eine Handvoll frische Basilikumblätter

Die Zwiebel und den Fenchel in einen großen Topf geben, 3 Esslöffel Olivenöl hinzufügen und etwa 4 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Die Möhre und den Sellerie zugeben, weitere 4 Minuten unter Rühren braten, damit das Gemüse etwas weicher wird. Das Tomatenmark ca. 1 Minute unter Rühren braten, damit das Gemüse etwas weicher wird. Das Tomatenmark ca. 1 Minute unter Rühren. Den Weißwein zugießen und 1-2 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Als Nächstes die Tomaten, die Kräuter, den Zucker, die Gemüsebrühe sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Zum Kochen bringen, den Deckel auflegen und etwa 30 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Etwa 10 Minuten vor dem Servieren die Kichererbsen in eine Schüssel füllen und mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken, dabei einige Kichererbsen ganz lassen. Zur Suppe geben und diese weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend das geröstete Brot hinzufügen, gut unterrühren und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Die Suppe probieren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem frischen Basilikum garnieren.

Sommerliche Tomatensuppe

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

650 g reife Tomaten

2 EL Tomatenmark

600 ml Gemüsebrühe

1 TL Honig

1 TL getrockneter Oregano

60 ml Schlagsahne (30 % Fett)

2 EL Crème fraîche (30 % Fett)

einige Blätter frisches Basilikum

Salz & Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Inzwischen Tomaten waschen, grob teilen, zu Zwiebel und Knoblauch geben und 10 Minuten dünsten. Tomatenmark einrühren, Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Oregano würzen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren, durch ein Sieb streichen. Suppe wieder in einen Topf geben, Sahne angießen und noch einmal aufkochen lassen. Basilikum waschen trocken schütteln. Suppe abschmecken, in tiefen Tellern anrichten und mit Basilikum, Crème fraîche und Olivenöl garnieren. Sofort servieren.

Tomaten-Aprikosen-Chutney

1 EL Olivenöl

2 TL Koriander gemahlen

2 TL Senfsaat

50 g Vollrohrzucker Mascobado

500 g Tomaten

200 g frische oder 80-100g getrocknete Aprikosen

150 g Zwiebeln oder Lauchzwiebeln

1 Knoblauchzehe

½ Chili rot oder ½ TL Chiliflocken

100 ml Rotweinessig

Olivenöl in heißen Topf geben, Gewürze und Zucker bei mittlerer Hitze 2 Minuten karamellisieren, dabei häufig umrühren.

Tomaten, Aprikosen und Zwiebeln würfeln. Knoblauch schälen und mit Chili fein hacken, mit in den Topf geben und 5 Minuten schmoren lassen. Mit Essig ablöschen und bei niedriger Hitze und mit geschlossenem Deckel 45 Minuten einköcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Anschließend in ein mit kochendem Wasser ausgespültes Einmachglas füllen und auf dem Kopf abkühlen lassen, so hält sich das Chutney ungeöffnet mehrere Monate.

Passt zu Gemüsespießen, Gegrilltem, aber auch einfach als Dip zu frisch gebackenem Brot.

Wirsinggemüse

350g Zwiebeln

Bratöl oder Rapskernöl

500g Gulasch oder Hackfleisch (Rind, Schwein oder gemischt) oder Steinchampignons

750g Wirsing

Salz & Pfeffer

1 Becher Schmand oder Crème fraîche

evtl. Knoblauch

Zwiebeln grob schneiden, im Öl anbraten.

500g Gulasch (oder Hackfleisch oder Pilze) hinzufügen, etwas schmoren lassen.

Wirsing grob schneiden, hinzufügen

1 TL Salz. und 0,5 ltr. Wasser hinzufügen, gut eine halbe Stunde kochen, bis alles weich ist.

Schmand und evtl. Knoblauch hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dazu passen Kartoffeln oder Kartoffel-Knödel.

Schnelle asiatische Nudelpfanne mit Wirsing und Möhren

1 Wirsing

ca. 2 EL Sojasauce

2 Möhren

1 TL Apfelessig

Bratöl

Salz

3 Eier

Cayennepfeffer

ca. 250g Spaghetti (oder andere Nudeln – gerne auch vom Vortag)

Spaghetti aufsetzen und bissfest garen, dann ablöschen und mit etwas Öl vermengen. Die Möhren längs vierteln und in dünne Scheibchen schneiden. Den Wirsing putzen, entstrunken und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Möhren und Wirsing scharf anbraten, mit Sojasauce und einem Schluck Wasser ablöschen, kurz köcheln. Die Nudeln dazugeben (wenn sie bereits gekocht waren, nur kurz mit erhitzen). Die Eier in einer Schüssel verquirlen und über die Nudelmischung geben, in der Pfanne stocken lassen, immer wieder umrühren. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken, ggf. nochmals mit etwas Sojasauce beträufeln.