

Wirsing / Kohlrabi / Möhren / Weißer Rettich / Bohnen

Hof am Weiher - Wirsing- Rezept

Ca. 350g Zwiebeln

Ca. 500g Gulasch (Rind, Schwein oder gemischt)

Ca. 750g Wirsing

Salz & Pfeffer

Ca. 0,5 ltr. Wasser

1 Becher Schmand

Zwiebeln grob schneiden, in Rapsöl anbraten. Gulasch hinzufügen, etwa 20 Min. schmoren. Wirsing grob schneiden, hinzufügen ebenso 1 Teelöffel Salz und Wasser, gut eine halbe Stunde kochen, bis alles weich ist. Zum Schluss den Schmand hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Schmeckt auch ohne Fleisch. Dazu passen Kartoffeln oder Kartoffel-Knödel.

Tomaten-Wirsing süß-sauer

etwas Olivenöl

ca. 300g Zwiebeln

1 Stück Wirsing

1-2 TL Salz

etwas Wasser

1 Flasche Tomaten-Passata

7 EL Balsamico Bianco oder Apfelessig

4 EL Rapshonig oder Agavendicksaft

Zwiebeln klein schneiden, in Olivenöl andünsten. Wirsing klein schneiden und dazugeben. Salz, Essig und etwas Wasser hinzufügen, ca. 10 Minuten schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren. Passata und Honig unterrühren und köcheln lassen, bis der Wirsing gar ist (etwa 30 Min.) Auf der ausgeschalteten Herdplatte noch eine halbe Stunde (oder länger) durchziehen lassen. Mit Salz, Essig und Honig abschmecken. Passt gut zu Nudeln.

Kohlrabi Cremesuppe

600-700 g Kohlrabi

200-300 g Möhren

300-400 g Kartoffeln

1 l. Wasser, Brühe und Salz

2 gehäufte EL Weizenvollkornmehl

1/4 l. Wasser

25 g Butter

Das geschälte geschnittene Gemüse in 1 l. Wasser mit Brühe und Salz ca 30 Minuten kochen lassen. Das Mehl in Wasser angerührt, dazugeben, aufkochen lassen und von der Kochstelle nehmen. Die Suppe mit dem Mixer pürieren oder durch ein Sieb rühren und die Butter darin zerfließen lassen. Mit Käsesnacks oder Zwiebelbrot gereicht, ergibt diese Suppe eine vollständige Mahlzeit

Rettichsalat mit Joghurt

ca. 400g weißer Rettich

für die Soße:

ca. 150g Joghurt

1/2 Teelöffel Ahornsirup oder Honig

weißer Pfeffer

1 Prise Kräuter- oder Meersalz

2 Esslöffel Zitronensaft

Die Zutaten für die Soße verrühren. Den Rettich waschen (evtl. schälen), fein raspeln und locker unterheben.

Russischer Möhrensalat

1 kg Möhren

1 große Zwiebel

5 EL Weißweinessig oder weißer Balsamicoessig

1 gepresste Knoblauchzehe

1/4 EL Cayennepfeffer

1 TL Ursalz oder Meersalz

50 ml Olivenöl

Möhren in feine Stifte schneiden, Zwiebel in dünnen Scheiben. Essig, gepresste Knoblauchzehe, Cayennepfeffer und Salz verrühren und unter die Möhren mischen. Die Zwiebelringe auf die Möhren geben. Olivenöl erhitzen und über die Zwiebeln geben. Dann alles verrühren und über Nacht ziehen lassen.

Kohlrabi-Möhren-Rohkost

Möhren

Kohlrabi

ein kleiner Apfel

für die Soße:

ca. 150g Joghurt

1 Esslöffel Öl (z.B. Leindotteröl)

1-2 Esslöffel Essig

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Senf

Pfeffer

Die Zutaten für die Soße verrühren. Möhren, Kohlrabi und einen kleinen Apfel fein reiben, alles zusammen mit der Soße verrühren.

Nussmöhren

750g Möhren

1 TL Salz

200g Frischkäse natur

2 EL Mehl

200 ml Sahne

100g gemahlene Haselnüsse (man kann auch ganze Haselnüsse mit dem Stabmixer zerkleinern)

2 TL Rapshonig

reichlich Petersilie

evtl. Anis

Möhren putzen oder schälen, in Würfel oder große Stifte schneiden. Mit Salz in 0,5 ltr. Wasser ca. 5-10 Min. garen. Frischkäse hinzufügen. Mehl in der Sahne verquirlen, hinzufügen und aufkochen. Haselnüsse, Honig und zum Schluss Petersilie hinzufügen, wer mag, kann mit Anis abschmecken. Passt gut zu Nudeln.

Bohrentopf

500 g grüne Bohnen

2 große Karotten

1 rote Zwiebel, Olivenöl,

600 ml Gemüsebrühe,

500 g Kartoffeln,

3 El Vollkornmehl

2 - 3 El Tomatenmark

Gewürze (Salz, Pfeffer, Chillipulver, Paprikapulver)

Den Stielansatz der Bohnen abschneiden und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Karotten in Scheiben, die Zwiebel in Würfel. Im heißen Öl die Zwiebel und anschließend die Karotten andünsten. Nach 2 bis 3 min dann die Bohnen dazu. Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles 15 min im geschlossenen Topf köcheln. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in Würfeln dazugeben und weitere 15 min köcheln lassen (bis das Gemüse gar ist). Kurz vor Ablauf der Zeit das Mehl mit 7 Esslöffel Wasser verrühren und zusammen mit dem Tomatenmark in den Topf geben und würzen.