

Rezepte



Gemüsesuppe (für 4 Personen)

500 - 750 g Gemüse der Saison
1 Zwiebel
30g Butter

1 Liter Brühe
Salz und Pfeffer

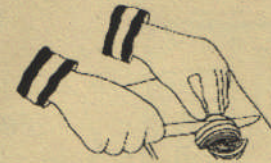
2-3 EL frische Petersilie }
oder Schnittlauch }

waschen evtl. schälen und zerkleinern.
schälen, in kleine Würfel schneiden.
im Topf erwärmen, die Zwiebel darin andünsten
und das Gemüse mitdünsten. Mit
ablöschen und mit
abschmecken und ca. 10 Minuten bei niedriger
Temperatur garziehen lassen.
waschen, fein hacken und über die fertige
Suppe streuen.

Gemüsewaffeln (für 6 - 8 Waffeln)

250 g Vollkornmehl
125 g Milch
125 g Mineralwasser
2 Eier
2 TL Salz
 $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer
100 g Lauch oder Lauchzwiebeln
200 g Möhren
200 g Kohlrabi oder }
Gemüse der Saison }

mit
und
sowie
verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen. Mit
und
abschmecken.
waschen und fein schneiden.
un
w
en, beides fein raspeln, zum Teig
ge
erheben.



Im Waffeleisen ausbacken und mit K... reichen.
Tipp: Die Waffeln können auch kalt als Pausenvesper gegessen werden.

Kräuterquark (für 2 - 4 Personen)

250 g Quark
6 EL Milch
2 EL Kräuter
Salz und Pfeffer

mit
verrühren, mit
und
abschmecken.



Rohkostsalat mit Gemüse der Saison (für 4 Personen)

z.B. 500 g Möhren
2 saftige Äpfel

waschen, evtl. schälen.
waschen und Kerngehäuse entfernen,
alles grob raspeln.

Für die Salatmarinade

6 - 8 EL Joghurt }
4 - 6 EL Zitronensaft }
 $\frac{1}{4}$ TL Salz }
 $\frac{1}{4}$ TL Zucker }
1 EL gehackte Nüsse }

alle Zutaten gut verrühren.
Die Möhren - Apfel - Mischung dazugeben,
vermengen, abschmecken und in eine Glasschüssel
füllen und mit
verziern.

