

PÜREE AUS BROKKOLI-STRUNK

Aus dem Strunk vom Brokkoli oder Blumenkohl lässt sich ganz schnell ein leckeres Püree zaubern. Weichkochen, stampfen, würzen, fertig.
Für die Konsistenz mit Kartoffeln kombinieren.

Rezept für 2 Personen:

250 g Strunk vom Brokkoli (oder Blumenkohl)
100 ml Hafer Cuisine • Salz, Pfeffer • 15 g vegane Pflanzenmargarine
150 g Kartoffeln • 1 geschälte Knoblauchzehe

Die Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Brokkoli-Strunk (oder Blumenkohl) in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln in Hafer Cuisine zum Kochen bringen, Brokkoli und Knoblauchzehe hinzu geben und zusammen 20 Minuten kochen. Dann die Margarine dazu, alles stampfen, (nicht pürieren weil die Konsistenz dann eher an Babybrei erinnert) mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und servieren.

Super lecker zu geräuchertem gebratenem Tofu.


Vegan



... so schmeckt der Sommer!

Unsere Ideen zur vollen Verwertung von Gemüse-Abschnitten

BLUMENKOHLBLÄTTER - AROMA FÜR DIE CALDO VERDE

Die Caldo Verde (grüne Suppe) ist ein typisches portugiesisches Gericht, das als Vorsuppe oder als Zwischenmahlzeit genossen wird. Lecker auch als „Mitternachtssüppchen“.

Rezept für 4 Personen:

300 g gekochte Kartoffeln • 100 g Blumenkohl-Strunk
200 g Blumenkohlblätter in dünnen Streifen • 1 l Wasser
1-2 Knoblauchzehen • 100 g Salami • 4 Esslöffel Olivenöl
Salz und frischer Pfeffer aus der Mühle

Die gekochten Kartoffeln und den Strunk pürieren. Das Püree und die Blumenkohlblätter in das Wasser geben, salzen (1 Teelöffel) und zum Kochen bringen. 5 Minuten gut durchkochen, dann den gehackten Knoblauch, die Salami in Scheiben und das Öl hinzugeben. Weitere 5 Minuten leicht weiterkochen lassen, dann abschmecken.

Dazu frisches Baguette oder geröstetes Landbrot servieren.



... so schmeckt der Sommer!

Unsere Ideen zur vollen Verwertung von Gemüse-Abschnitten

FEINES SPARGELCRÈMESÜPPCHEN - NUR AUS RESTEN

Gelingt mit weißen und grünen Spargelabschnitten und Spargelschalen, wird nicht bitter! (Für 4 Pers.)

Rezept für 4 Personen:

Spargel (hier Schalen und Endstücke von 500 g weißem Spargel)

1 Liter Geflügelfond • Saft einer halben Zitrone

50 g Butter • 4 TL Mehl • 1 Eigelb • 100 ml Sahne

Muskat, Salz und Pfeffer • 1 Prise Zucker • 1 Spritzer Worcestersauce

Spargelreste in einen Topf, dazu 1 l Geflügelfond, sowie Zucker, Salz, Pfeffer und den Zitronensaft. Ca. 30 Min. bei kleiner Flamme köcheln lassen. Die Spargelbrühe nun mit einem Sieb abgießen und auffangen. Im Topf die Butter schmelzen lassen, das Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen zu einer glatten Mehlschwitze rühren. Nun Schöpflöffel für Schöpflöffel den Spargelsud unter Rühren mit dem Schneebesen zur Mehlschwitze hinzugeben. Die Sahne mit dem Eigelb in einem Schälchen verrühren und langsam in die Suppe einrühren, zum Schluss noch mit frisch geriebener Muskatnuss und Worcestersauce abschmecken.



... so schmeckt der Sommer!

Unsere Ideen zur vollen Verwertung von Gemüse-Abschnitten

GAZPACHO • ERFRISCHEND ANDERS

Gazpacho ist eine südspanische und portugiesische Suppe aus ungekochtem Gemüse. Eine kalte Gemüsesuppe, daher einfach in der Zubereitung.



Rezept für 4 Personen:

1 große Zwiebel • 1,5 kg reife Tomaten • 1 grüne Paprikaschote
1 rote Paprikaschote • 1 kg Salatgurke • 1 Knoblauchzehe • 1 Weißbrot
1 kleine Chilischote • Olivenöl • Balsamico-Essig • gemahlener Kümmel
Paprikapulver, mild • gemahlener schwarzer Pfeffer • Salz

Paprika und Chili entkernen, Zwiebel und Knobi schälen und zusammen mit der Gurke in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse in einen Mixer geben und gut pürieren. Hinterher das Weißbrot hinzugeben und mitpürieren, bis die Suppe schön samtig ist. Paprikapulver hinzufügen für eine schöne satt rote Farbe. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken, zum Schluss einen Schuss Olivenöl und Balsamico unterrühren.

Am besten im Kühlschrank aufbewahren und kalt servieren.



... so schmeckt der Sommer!

ERDBEER-SPARGELSALAT

Herrlicher Vorspeisensalat mit einem würzigen Dressing, ein Hingucker!



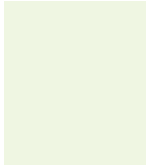
Rezept für 4 Personen: 10 Stangen weißer Spargel • 10 Stangen grüner Spargel • 500 g Erdbeeren • 100 g Rucola
100 ml Olivenöl • 10 ml Rapsöl/Sonnenblumenöl • 30 ml • Ahornsirup • 1 Tl milder Senf • 30 g Pinienkerne
50 ml weißer Balsamico (max. 5 % Säure, z.B. Mazzetti Balsamico Rosato)
Salz und Pfeffer nach Geschmack • Balsamico Crème zum Ausgarnieren

Den weißen Spargel schälen, Enden abschneiden. Beim grünen Spargel das untere Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel schräg in feine Rauten schneiden, die Erdbeeren vierteln. Rucola waschen und etwas klein schneiden. Den Spargel in Öl bei geringer Hitze anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen, sofort umfüllen und kaltstellen. Die Pinienkerne ohne Öl goldbraun in der Pfanne rösten, abkühlen. Aus Essig, Olivenöl, Senf, Sirup, Salz, Pfeffer das Dressing zubereiten und über die Spargel-Erdbeer-Mischung geben, eine Stunde ziehen lassen. Mit Rucola und Pinienkernen anrichten und servieren, mit (Erdbeer)-Balsamico Crème nach Belieben ausgarnieren.



... so schmeckt der Sommer!

ICH MUSSTE HEUTE AN DICH DENKEN :-)





Rezeptkarten auch unter: www.manss.nrw/downloads

Manss GmbH Frischeservice • Gallberger Weg 34 • 59063 Hamm • www.manss.nrw