

Öpfelchasper Rote Beete Pasta

Öpfelchasper Rote Beete Pasta

~2 Personen

Zutaten:

200g Pasta
1 Schalotten
300g frische Rote Bete
1 Ei Öl
100ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Balsamico-Essig
1 Prise Zucker

Zubereitung:

1. Rote Bete schälen und grob raspeln, Schalotte fein würfeln. Öl erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten, Rote Bete zugeben und mitdünsten. Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Alles mit Essig, Zucker Salz und Pfeffer würzen.

2. Das Gemüse geschlossen bei schwacher Hitze bissfest garen. Derweil Nudeln in Salzwasser garen. Die Nudeln mit dem Rote Bete-Gemüse vorsichtig vermischen.

Öpfelchaspers Butterrübchensuppe mit Birne und Petersilie

Öpfelchaspers Butterrübchensuppe mit Birne und Petersilie

~4Personen

Zutaten:

- 3 Butterrübchen
- 2 Birnen
- 1 Zwiebel
- 0,25 Liter Gemüsebrühe
- Getrockneter Thymian
- frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die gehackte Zwiebel in Butter oder Öl glasig dünsten.
2. Die gewürfelten Butterrüben und Birnen, sowie den Thymian dazugeben und noch ca. 2-3 Minuten weiterdünsten. Bei geschlossenem Topf noch ca. 20-25 Minuten köcheln, bis die Gemüsestücke weich sind.
3. Das gegarte Gemüse pürieren und noch so viel Gemüsebrühe dazugeben, dass die Suppe die gewünschte Konsistenz erhält.
4. Mit einem wenig Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die frische Petersilie kleinhacken und nach Belieben untermischen :)

Dazu ein herzhafter Käse und gegrilltes Brot ist sehr zu empfehlen :)

Warum nicht mal heimisches Obst in einer Suppe verarbeiten? Die Süße der Birnen bildet einen schönen geschmacklichen Kontrast zur Schärfe der Butterrübchen. Viel Spaß beim ausprobieren :)

Öpfelchaspers Birnen Bohnen und Speck

Öpfelchaspers Birnen Bohnen und Speck

~2Personen

Zutaten:

- 350g Buschbohnen
- 5 Kochbirnen
- wenn gewünscht 250g durchwachsener geräucherter Speck
- 300g festkochende Kartoffeln
- 4 Zweige Bohnenkraut
- 2 EL Mehl
- Salz

Zubereitung:

Nach Belieben wird der Speck mit Schwarte im Ganzen gelassen oder bereits in Portionsstücke zerteilt, mit genügend Wasser (auch für die noch hinzukommenden Bohnen und Birnen) aufgesetzt und zum Kochen gebracht. Währenddessen putz und wascht die Bohnen. Von den Birnen werden die Blütenansätze entfernt, die Stiele jedoch drangelassen; die Birnen behalten damit ihre unversehrte Haut, die sie bis zum Schluss zusammenhält.

Die Kartoffeln schälen und separat mit Salzwasser zum Kochen aufgesetzt. Nach etwa 25 Minuten Kochzeit des Specks werden die Bohnen zusammen mit dem Bohnenkraut und den Birnen zum Speck gegeben und mit diesem eine weitere halbe Stunde geköchelt. Zum Ende der gesamten Kochzeit von ca. 50 Minuten wird noch etwas Mehl mit Wasser verquirlt, in die Kochbrühe hineingerührt und diese kurz aufgekocht.

Öpfelchasper Kohlrabi Möhren Gemüse mit Rote Beete Salat

Öpfelchasper Kohlrabi Möhren Gemüse mit Rote Beete Salat

~2Personen

Zutaten

- 1 Kohlrabi
- 4 Möhren
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Brühe
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Pinienkerne
- frischer Basilikum

Zubereitung

Den Kohlrabi schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Möhren putzen, gründlich abbürsten, und in dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf die Butter zerlassen. Kohlrabi- und Möhrenscheiben dazugeben und 2-3 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Die Brühe dazugießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 6-8 Min. dünsten. Nun die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwa 1/2 TL Schale fein abreiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. ein wenig Butter dazugeben und leicht bräunen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Das Gemüse anrichten und mit der Pinienkernbutter übergießen. Die abgezupften Basilikumblätter darüberstreuen.

Die Rote Beete waschen, bürsten und fein raspeln. Nach belieben ein Dressing zubereiten und vermischen. Dressing it Essig, Olivenöl, Senf und Pfeffer und Salz...

Öpfelchasper saure Zucchini mit Lauch

Öpfelchaspers saure Zucchini mit Lauch

~2Personen

Zutaten:

- 300g Zucchini
- 1 Lauch
- 1 Zitrone
- Knoblauch
- Petersilie

Zubereitung:

Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, Lauch in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch und Petersilie klein schnibbeln.

Zucchini, Lauch und Knoblauch in eine Pfanne mit Olivenöl anbraten, Salz und Pfeffer zum würzen und mit Zitronensaft ablöschen.

vor dem servieren mit frischer Petersilie bestreuen.

Als Beilage empfehlen wir ne ordentliche Portion Reis und einen knackigen Salat mit Möhren, Cerrytomaten, Pinienkernen und einem Zitronendressing (frischer Zitronensaft, mit Olivenöl, pfeffer und Salz und ein wenig Senf anrühren.

Öpfelchasper Spinat Feta Kuchen

Öpfelchasper Spinat Feta Kuchen

~2Personen

Zutaten:

250g Spinat
200g Feta
2 Scheiben Lachs (wenn Ihr mögt :))
2 Eier
150g Jogurt
200g Mehl
1 Packung Backpulver
Muskatnuss
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Spinat waschen und im Wasser mit ein wenig Salz 10 Minuten kochen lassen. Abtropfen lassen in einem Sieb.
2. In einer Schale das Mehl mit dem Backpulver mischen, die Eier, den Jogurt, Salz, Pfeffer und Muskatnuss.
3. Der Käse (und den Lachs) in kleine Stückchen schneiden.
4. Den Ofen auf 210°C erhitzen.
5. Den Spinat gekocht und abgetropft mit den Käsestückchen in den Teig geben.
6. Alles mischen und in eine gebutterten Kuchenform geben.
7. Im Ofen für ungefähr 40 Minuten backen. Den Kuchen mit einem Messer prüfen.

Als Vorspeise mit einem Glas Wein (mit Lachs empfehlen wir einen leichten weißen Wein) schmeckt der Kuchen super lecker!

Öpfelchasper Mangold-Rollen-Spezial

Öpfelchasper Mangold-Rollen-Spezial

~2 Personen

Zutaten:

- 2-3 kleine Mangold
- 1 Stange Porree
- 2 Möhren
- 60g Hirse
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- halbe Dose Bio Tomaten ganz aus dem Döslein
- 60 Gramm Mascarpone
- frisch geriebene Muskatnuss
- Öl für die Form
- 50g geriebener Käse

Zubereitung:

Die Hirse und 150 ml Wasser im geschlossenen Topf aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 35 Minuten quellen lassen. Den Mangold putzen und die Blätter in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Blätter abtropfen lassen und trocken tupfen. Die Stiele abschneiden und fein würfeln.

Die Tomaten aus der Dose, Möhren und Porree waschen und alles würfeln. Porree und Möhren 5min in Pfanne anbraten um dann die Mangoldstiele, Hirse, Tomaten und Mascarpone hinzuzugeben, verrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere Gewürzrichtungen wenn gewünscht...

Die Füllung in die Mangoldblätter einrollen und die Rollen mit der Naht nach unten in eine gefettete Form setzen. Den Rest der Füllung aus der Pfanne in die Form geben, dass es ein bisschen saftig ist. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 10 Minuten überbacken.

Diesmal nen bisschen Arbeit aber dafür super lecker...lasst es Euch schmecken und guten Appetit wünscht der Öpfelchasper...

Öpfelchasper Rote-Bete Salat mit Äpfeln, Schafskäse und Wallnuss

Rote Bete gehören nicht nur zu den gesündesten Gemüsesorten auf diesem Planeten. Sie schmecken außerdem ganz hervorragend und sind in Windeseile zubereitet. Wenn Rote Beete gekocht wird, werden gerade jene Vitalstoffe und Enzyme zerstört, auf die unser Körper wartet und die er für dauerhafte Gesundheit und unerschütterliche Leistungsfähigkeit benötigt.

Von daher heute vom Öpfelchasper ein schnelles Rezept für einen köstlichen Rote-Bete-Rohkost!

Zutaten:

1 Rote Bete
1 kleiner Apfel
Schafskäse
10 Wallnüsse
etwas fein gehackte Zwiebel
fein gehackte Kräuter nach Wunsch

Für den Dressing:

Apfelessig
Leinenöl
Salz

Zubereitung

Raspelt die gewaschene und geschälte Rote Bete und den Apfel (mit Schale) klein und vermischt die Rohkost mit dem Schafskäse (kleine Würfel) und den Kräutern. Danach schön das Dressing nach belieben hinzu und die geknackten Wallnüsse nach belieben über die Rohkost streuen. Das Dressing sollte den Salat gut "durchfeuchten" und saftig machen.

Der Öpfelchasper wünscht Euch einen guten Appetit...:)

Öpfelchasper Mangold-Rollen-Spezial

Öpfelchasper Mangold-Rollen-Spezial

~2 Personen

Zutaten:

- 2-3 kleine Mangold
- 1 Stange Porree
- 2 Möhren
- 60g Hirse
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- halbe Dose Bio Tomaten ganz aus dem Döslein
- 60 Gramm Mascarpone
- frisch geriebene Muskatnuss
- Öl für die Form
- 50g geriebener Käse

Zubereitung:

Die Hirse und 150 ml Wasser im geschlossenen Topf aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 35 Minuten quellen lassen. Den Mangold putzen und die Blätter in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Blätter abtropfen lassen und trocken tupfen. Die Stiele abschneiden und fein würfeln.

Die Tomaten aus der Dose, Möhren und Porree waschen und alles würfeln. Porree und Möhren 5min in Pfanne anbraten um dann die Mangoldstiele, Hirse, Tomaten und Mascarpone hinzuzugeben, verrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere Gewürzrichtungen wenn gewünscht...

Die Füllung in die Mangoldblätter einrollen und die Rollen mit der Naht nach unten in eine gefettete Form setzen. Den Rest der Füllung aus der Pfanne in die Form geben, dass es ein bisschen saftig ist. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 10 Minuten überbacken.

Diesmal nen bisschen Arbeit aber dafür super lecker...lasst es Euch schmecken und guten Appetit wünscht der Öpfelchasper...

Öpfelchasper Kokussuppe mit Süßkartoffeln

Öpfelchasper Kokussuppe mit Süßkartoffeln

für ~2Personen

Zutaten:

1 kleine Süßkartoffeln(ca. 250g)

300g Pastinaken

2 kleine Porree

500ml Gemüsebrühe

250ml Kokosmilch

1Tl Zitronengraspastete

Stück frischer Ingwer

1-2EL Limettensaft

fein gehackte Chillischote

Salz und ein bisschen Koriandergrün

Zubereitung:

Süßkartoffeln, Pastinalen schälen in kleine Stücke schneiden. Porree in Ringe schneiden.

Brühe aufkochen, Süßkartoffel, Pastinaken und Porree 5min. köcheln. Kokosmilch und alle weiteren Zutaten hineingeben 4-5 min köcheln. Limettensaft und Salz hinzu. Jetzt abschmecken und mit Koriander bestreuen.

Passt gut zu Tofugerichten mit Reis und Erdnusssoße.

Der Öpfelchasper wünscht Euch allen einen guten Hunger...:)

Öpfelchasper Broccoli Sprossen Pfanne Asia

Öpfelchasper Broccoli Sprossen Pfanne Asia

für ~2 Personen

Zutaten:

- 2 Broccoli
- Sprossen Mix
- 200g Möhren
- 200g Steckrüben
- 1 Porree
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Kürbis Kerne
- ½ Orange unbehandelt
- Stück Frisches Ingwer
- 1 EL Honig (flüssig ist besser)
- 2 EL Sojasauce
- Sonnenblumen Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Broccoli putzen, dabei die Stiele auf etwa 3 cm abschneiden. Steckrüben und Möhren in Züngleinenformen schneiden (mit Hilfe vom Sparschäler). Knoblauch pellen, in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und in Streifen schneiden. Orange heiß abspülen, mit einem Sparschäler dünn abschälen. Schale in dünne Streifen schneiden, Orange auspressen.

2. Einen Wok oder eine tiefe Bratpfanne stark erhitzen. Züngleinengeformte Steckrüben in Öl unter Rühren und braten. Broccoli dazugeben und 3 Minuten braten. Alles herausnehmen. Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, Orangenschale und Kürbis Kerne in dem restlichen Öl 30 Sekunden unter Rühren braten. Sojasauce, Honig, und Orangensaft dazugeben.

3. Broccoli, Möhren und Steckrüben und die Sprossen unterheben und 5 Minuten kochen, dabei oft rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passt Reis oder Quinoa.

Der Öpfelchasper wünscht Euch allen einen knackigen Appetit!

Öpfelchasper Blumenkohl-Broccoli-Curry

Öpfelchasper Blumenkohl-Broccoli-Curry

~2 Personen

Zutaten:

150 g Brokkoli
200g Blumenkohl
150g Pastinake
150g Möhren
1 Scharlotte
20 g frischer Ingwer
1 EL Butterschmalz (oder Ghee)
2 TL Currypulver (nach Geschmack)
250 ml Gemüsebrühe
200 g Joghurt
Salz
2 EL Öl

Zubereitung:

Broccoli und Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Pastinaken und Möhren waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Scharlotten schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Das Butterschmalz im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, halbe Schalotte dazugeben und 1 Min. braten. Mit Currypulver bestäuben und kurz anrösten.

Das Gemüse und die Pastinaken dazugeben und unter Rühren 2 Min. anbraten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 12 Min. köcheln lassen. Dann offen weiterkochen lassen, bis das Gemüse und die Pastinaken weich und die Flüssigkeit fast eingekocht ist.

Für den Würzjoghurt den Joghurt mit dem geriebenen Ingwer verrühren und salzen.

Den Würzjoghurt über das fertige Curry gießen, mit Würzöl beträufeln und mit dem Rest der Schalotte bestreuen.

Der Öpfelchasper wünscht euch einen riesen Appetit...:)