

# Öpfelchaspers Mangold Omelette

## Mangold Omelette

~2Personen

### Zutaten:

- 200g Mangold
- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- Petersilie
- 2 El Oliven Öl
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Den Mangold gut waschen und in kleine Stückchen schneiden.
2. Die Zwiebel und die Petersilie zerhacken.
3. Das Oliven Öl in der Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebel hinein geben bis sie ein bisschen glasig wird. Dazu den Mangold geben und 5 Minuten braten lassen.
4. Die 4 Eier gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Gemüse in der Pfanne gut verteilen und die schaumig-geschlagenen Eier hinein gießen und 10 Minuten auf kleiner Hitze braten lassen. Das Omelett geschickt wenden und wieder 5 Minuten braten lassen.

Ein leichtes warmes Abendessengericht schnell zuzubereiten. Mit einem frischen Rohkost Salat und Kresse zum genießen.

# Öpfelchasper Chicorée mit Tofu ausm Wok

## Öpfelchasper Chicorée mit Tofu ausm Wok

### Zutaten:

200g Tofu  
20g frischer Ingwer  
2 El Sojasauce dünn  
200g blaue Kartoffeln  
200g Mangold  
150g Möhren  
1 große Zwiebel  
4 El Olivenöl  
150 ml Gemüsebrühe  
2-4 Chicorée  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

1. Tofu in dünne Streifen schneiden. Ingwer dünn schälen und fein hacken. Tofustreifen, Ingwer und Soja-Sauce mischen, abgedeckt beiseitestellen.
2. Blaue Kartoffeln putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mangold waschen und in Streifen schneiden. Möhren schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln längs halbieren und quer in dünne Halbringe schneiden. Chicorée putzen, längs halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Hälften quer in 2 cm breite Streifen schneiden.
3. 2 El Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Marinade großzügig vom Tofu streifen und auffangen. Tofu im heißen Öl unter Rühren rundum braun braten und herausheben.
4. 2 El Öl zugeben. Zwiebeln, blaue Kartoffeln und Möhren darin unter Rühren 3 Min. braten. Mangold zugeben und weitere 2 Min. braten. Chicorée zugeben und 1 Min. mitbraten. Restliche Marinade und Brühe mischen. Mit dem Tofu zugeben und aufkochen. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

# Öpfelchasper Steckrüben-Lauch-Karotten Eintopf mit Kresse

## Öpfelchasper Steckrüben-Lauch-Karotten Eintopf mit Kresse

~2Personen

### Zutaten:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

300gSteckrübe

300g festkochende Kartoffeln

2 Möhren

1 Stange Lauch/Porree

300g Rosenkohl

1 El Weißweinessig

Sonnenblumen- oder Rapsöl

Gemüsebrühe

Majoran, getrocknet

Muskatnuss

Salz, Pfeffer

Schmand und Kresse zum Servieren

### Zubereitung:

Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und sanft anschwitzen.

Steckrübe schälen und in große Würfel schneiden. Mit andünsten.

Kartoffeln und Möhren schälen, Kartoffeln ebenfalls in Würfel, Möhren in Scheiben schneiden, Lauch in Ringe und mit in den Topf geben. Rundherum gut anbraten.

Gemüsebrühe in ca. 1l Wasser auflösen und das Gemüse damit ablöschen.

Einen Deckel auflegen und das ganze etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen.

Den Rosenkohl putzen, waschen und den Struck einschneiden.

Mit in den Topf geben und das ganze noch etwa 10 Minuten weitergaren lassen, bis das Gemüse gar ist und noch Biss hat.

Etwa 1/3 der Kartoffeln und Steckrüben mit etwas Flüssigkeit abnehmen und pürieren, danach wieder in den Topf geben - dadurch wird der Eintopf schön cremig.

Den Eintopf mit dem Essig, etwas Majoran, frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und noch kurz durchziehen lassen.

Auf tiefe Teller verteilen und mit einem Klecks Schmand und Kresse servieren.

# Öpfelchasper Fenchel Salat mit Gorgonzola Dressing

## Öpfelchasper Fenchel Salat mit Gorgonzola Dressing

~2Personen

### Zutaten:

1 Fenchel :)

Die Sauce:

1 EL Gorgonzola

1 EL Rotwein Essig

3 EL Oliven Öl

Pfeffer + wer mag Salz(Achtung: Gorgonzola ist schon recht salzig)

### Zubereitung:

1.Den Fenchel in sehr dünne Streifen (in der Länge) schneiden.

2.In einer Schüssel den Gorgonzola hineingeben und mit 1 EL Essig rührend auflösen. Dazu das Oliven Öl und den Pfeffer geben und direkt über den Salat gießen und mischen. Den Salat kann ein paar Stunden vor dem Essen vorbereitet werden und ordentlich durchziehen.

Eine geschmacksvolle italienische Vorspeise für Neugierige !

Der Öpfelchasper wünscht Euch allen einen knackigen Appetit und dankt Marie-Claude für den knackigen Rezeptvorschlag!

# Öpfelchasper Schwarzwurzel in Currysoße

## Öpfelchasper Schwarzwurzel in Currysoße

~2Personen

### Zutaten:

350g Schwarzwurzeln

100ml Essig

20g Margarine

1 EL Currypulver

Salz

1 TL Zucker

100ml Sahne

1 EL Sesam

### Zubereitung:

In einer großen Schüssel Wasser mit dem Essig vermischen. Schwarzwurzeln waschen, mit dem Schäler schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden und sofort im Essigwasser versenken, sie werden sonst schnell braun.

Margarine in einer Pfanne schmelzen. Curry dazu und unter Rühren etwas anschwitzen. Dann die Schwarzwurzeln aus dem Wasser fischen und tropfnass zur Currymargarine geben und vermischen.

Nun die Sahne dazu und mit Zucker und Salz abschmecken. Deckel auf die Pfanne, Temperatur runterschalten und 20 Min. garen. Deckel runter und noch 5 Min. einköcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Sesam trocken in einer Pfanne rösten.

Schwarzwurzeln auf Teller verteilen und gerösteten Sesam drüberstreuen. Dazu empfehlen wir in Brühe gekochter Bulgur und einen knackigen Salat.

# Öpfelchaspers Weißkohl-Möhren Salat mit Zitronensaft Sauce

## Öpfelchaspers Weißkohl-Möhren Salat mit Zitronensaft Sauce

~2Personen

### Zutaten:

- ½ Weißkohl
- 3 Möhren
- Salz, Pfeffer, Honig
- 3 EL Olivenöl
- ½ EL Zitronensaft
- Walnüsse/Erdnüsse

### Zubereitung

1. Weißkohl ohne Strunk und äußere Blätter in feine Streifen schneiden oder raspeln.
2. Möhren waschen oder fein schälen und raspeln.
3. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Honig mischen. Über das Gemüse geben und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

Wer mag kann noch Walnüsse oder Erdnüsse reinmischen - macht es noch knackiger :).

# Öpfelchasper Apfelsnack

## Öpfelchasper Apfelsnack

Ein riesen Dank an Katharina für Ihr Apfelsnack Rezept

### Zutaten:

- 5 Äpfel
- 400g Haferflocken
- 1 Tl braunen Zucker

### Zubereitung

Äpfel klein reiben, mit Zucker und Haferflocken vermengen. Aus der Masse kleine Kugeln formen und auf ein Backblech verteilen. Bei 150 grad ca 60 Minuten im Ofen Backen.

# Öpfelchaspers Pumkin Pie

## Öpfelchaspers Pumkin Pie

~2Personen

### Zutaten:

- 1 Mürbeteig
- 500 g Kürbispüree (selbstgemacht aus gekochtem oder gebackenem Kürbis)
- 3 Eier
- 200 ml Schlagsahne
- 150 g Rohrzucker
- Ingwer kleingeschnitten
- 1/2 TL gemalene Muskatnuß
- 1 TL Zimt

### Zubereitung:

1. Den Kürbis schälen und die Kerne entfernen. Den Kürbis in ein bisschen Wasser oder in einem Topf mit Butter kochen lassen und pürieren.
2. In einer Schale die Eier mit dem Zucker verquirlen und das Zimtpulver, die Ingwerstücke und das Muskatpulver dazugeben.
3. Das Kürbispüree und die Sahne dazu eingeben und vermengen bis ihr eine homogene Vermischung habt.
4. Den Mürbeteig in eine Backform legen und die Mischung hinein gießen.
5. Der Pumpkin pie muss dann für ca. 50 Minuten bei 180°C backen und kann lauwarm oder kalt gegessen werden.

Der traditionelle Kuchen aus den USA wird im späten Herbst und Anfang des Winters gegessen und wird besonders für Thanksgiving und Weihnachten gebacken.



# Öpfelchaspers Gefüllter Hokkaido mit Salanova Salat

## Öpfelchaspers Gefüllter Hokkaido mit Salanova Salat

~2 Personen

### Zutaten:

- Hälfte vom Hokkaido Kürbis(~750g g)
- 300g Fenchel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 3 El Olivenöl
- 300 g Schafskäse
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- für den Liebhabern: Kümmel :)

-Salanova Salat mit roten Zwiebeln, Essig und Öl

### Zubereitung:

- 1.) Kürbishälfte waschen, unten ein wenig abschneiden, dass sie gut steht und bis auf einen 1 cm dicke Wand aushöhlen, Kerne entfernen, Kürbisfleisch in Würfel schneiden.
- 2.) Fenchel waschen, putzen, in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Petersilie waschen, gut trockentupfen, fein hacken. Fenchel, Kürbis, Knoblauch in Olivenöl ca. 5 Min. dünsten.
- 3.) Schafskäse in Würfel schneiden, mit dem Gemüse vermengen, alles mit Salz, Pfeffer, Petersilie würzen, Kürbis damit füllen und im Backofen ca. 45 Min. backen.

# Öpfelchaspers Wurzelpetersilien Creme Suppe

## Öpfelchaspers Wurzelpetersilien Creme Suppe

~2Personen

### Zutaten:

- 250g Wurzelpetersilie
- 1 Zwiebel
- halbes Bund Radieschen mit Blättern
- 1EL Butter
- Sahne 50ml
- Milch 250ml
- Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Zuerst waschen wir die Petersilienwurzeln, schälen sie und schneide sie in kleine Würfel. Dann putzen wir eine Zwiebel und schneiden sie klein. Nun im Topf einen Esslöffel Butter zerlassen und die Zwiebel- und Petersilienwurzelwürfel darin anschwitzen. Wir gießen einen halben Liter Gemüsebrühe an und lassen es einmal aufkochen. Jetzt einen guten Schuss Sahne dazu und dann einen 250ml Milch. Aufgepasst: immer erst Sahne und dann Milch dazugeben - sonst gerinnt es. Die Petersilienwurzeln so lange köcheln, bis sie gar sind. Und noch ein Tipp: Jetzt keinesfalls salzen, sonst gerinnt die Milch!

Wenn die Wurzeln gar sind, eventuell noch einen Schuss heiße Milch hinein, und dann alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Sahne abschmecken.

Wer mag kann die Radieschen in feine dünne Scheiben schneiden und der fertigen Suppe hinzufügen. Die Blätter sortieren, waschen und vor dem Pürieren der Suppe hinzugeben (mal was anderes :))

# Öpfelchaspers Kürbis Pastinaken Pommes

## Öpfelchaspers Kürbis Pastinaken Pommes

~2Personen

### Zutaten:

- Hokkaido Kürbis
- Pastinaken
- 1 TL Paprika
- 1 TL Rosmarin
- Salz und Pfeffer
- 2-3 EL Oliven Öl

### Zubereitung:

- 1.Da der Hokkaido Kürbis mit Schale gegessen wird, muss er zunächst gründlich gereinigt werden. Die Pastinaken lieber schälen.
- 2.Das Fruchtfleisch vom Kürbis mit einem Löffel herauskratzen und in ihn dann in schmale längliche Streifen schneiden. Die Pastinaken in lange dünne Streifen schneiden. Man kann auch ein Schälmesser benutzen und dünne Blätter schälen :).
- 3.In eine Schüssel 2-3 EL Olivenöl, Paprika, Rosmarin und Salz und Pfeffer geben (die Menge Marinade an die Menge euer „Gemüsepommes“ anpassen). In einer großen Schüssel die Marinade über den Kürbis und die Pastinaken geben und ordentlich schwenken. Wer möchte, kann die Vorbereitung auch über Nacht ziehen lassen, soll Wunder vollbringen :).
- 4.Die Kürbis- und Pastinakenpommes auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und bei 200°C 20 bis 25 Minuten backen.

Mmmhhh Pommes!!! >Noch dazu selbstgemacht und farbenfroh :). Die leckeren Gemüsepommes können mit Dips serviert werden (Hummus, Joghurt-Minze, Currymayonnaise, etc...) und immer gut mit einem knackigen Salat.

# Öpfelchaspers Spitzkohl-Möhren Salat mit Mayo

## Öpfelchaspers Spitzkohl-Möhren Salat mit Mayo

~2Personen

### Zutaten:

- 300 g Spitzkohl
- 1 rote Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 El Salatmayonnaise (~50 g)
- 2-3 El fettarmer Joghurt
- 1 Tl mildes Currypulver
- 1/2 Zitronensaft
- Salz + 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- geröstete und gesalzene Erdnüsse

### Zubereitung:

- 1.Spitzkohl putzen und in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel salzen und mit den Händen 3 bis 5 Minuten kräftig durchkneten.
- 2.Die Zwiebel fein würfeln. Die Möhren putzen, schälen (oder einfach nur waschen mit einer Gemüsebürste) und raspeln. Beides mit dem Kohl mischen.
- 3.Mayonnaise, fettarmen Joghurt und mildes Currypulver in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und 1 kräftigen Prise Cayennepfeffer abschmecken.
- 4.Schnittlauch schneiden und Erdnüsse hacken.
- 5.Den frischen Salat auf eine Platte geben und die Joghurtsauce darübergeben. Mit Schnittlauch und Erdnüssen schön bestreuen.

Die Mayonnaise selbst machen

- 1 Ei (das Gelb)
- 1 El scharf Senf
- 1/2 Zitronensaft
- 10-15 cl Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer

- 1.Das Gelb von einem Ei, den Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
- 2.Dazu das Sonnenblumenöl nach und nach hinzugeben. Der Zusatz vom Öl soll immer beim rühren hinzugegeben werden (mit einem Handrührgerät oder einer Gabel regelmäßig rühren, nicht zu schnell nicht zu langsam und nicht aufhören :)). Die Mayonnaise soll langsam eindicken.
- 3.Am Ende den Zitronensaft dazu.
- 4.Die Mayonnaise kann maximal 24 Stunden im Kühlschrank gelagert werden.

Erstaunlich aber was man mit einem Spitzkohl alles machen kann - frisch und schnell etwas knackiges zum Essen zubereitet!!! Wir empfehlen dazu Hirse, Quinoa, Amaranth, oder einfach Reis mit einer dünnflüssigen Sojasauce.

# Öpfelchasper Zwiebelsuppe

## Öpfelchasper Zwiebelsuppe

~2Personen

### Zutaten:

- 1 große Gemüsezwiebel (ca 300-400g)
- 50g Butter
- 0,25 Liter trockener Weißwein
- 1 Esslöffel Mehl
- 0,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Baguette
- 100 Gramm Emmentaler

### Zubereitung:

Die Gemüsezwiebeln schälen und in feine Viertelringe schneiden. Nun die Butter in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel darin anrösten. Sie sollen hellbraun, wie karamellisiert, werden. Das dauert gut zehn Minuten, bis sie richtig sind und fast gar. Jetzt kommt das Mehl ins Spiel und wir bestäuben die Zwiebeln damit. Immer schön umrühren (für ca eine Minute) und das Mehl mitrösten lassen. Kurz mit ein wenig Weißwein ablöschen. Jetzt die lauwarne Gemüsebrühe hinzu giessen, Wacholderbeeren und Lorbeer hinein und mit Salz würzen. Die Zwiebelsuppe muss 20 bis 30 Minuten köcheln. Nun mit dem restlichen Weißwein abschmecken und fertig. Vom Baguette etwa ein bis zwei Zentimeter dicke Scheiben abschneiden im vorgeheizten Ofen kross rösten.

Inzwischen den Emmentaler feinreiben. So, jetzt nur noch die Zwiebelsuppe in Suppentassen füllen, je eine Scheibe vom getoasteten Baguette drauflegen und die Zwiebelsuppe großzügig mit dem Käse bestreuen. Nochmals kurz den Käse im Ofen backen und fertig ist sie.

# Öpfelchasper Kohlrabisalat mit Möhren und Cashews

## Öpfelchasper Kohlrabisalat mit Möhren und Cashews

~2Personen

### Zutaten:

- 1 Kohlrabi mit Blättern
- 2 Möhren
- 1 Zitrone
- 50g Cashewkerne oder Pinienkerne
- Senf
- Balsamico Essig wenn gemocht
- Salz und Pfeffer
- Oliven Öl

### Zubereitung:

1. Die Cashewkerne oder die Pinienkerne in einer Pfanne mit etwas Oliven Öl rösten.
2. Den Kohlrabi und die Möhren schälen. Kohlrabi in dünne Stifte und die Möhren in dünne Scheiben schneiden.
3. Die schönen Kohlrabiblätter aussortieren, sie waschen und fein hacken.
4. Die gerösteten Kerne, die Kohlrabi Stifte, die Möhren Scheiben und die gehackten Kohlrabiblätter in einer Schüssel mit einander vermischen.
5. Aus Zitronensaft, Senf (und Balsamico Essig wenn gemocht), Oliven Öl, Pfeffer und Salz ein Dressing mischen und darüber geben.

30 Minuten vor dem Servieren ziehen lassen. Gehackte Petersilien können als „Deko“ dazu gegeben werden

# Öpfelchasper Möhren Rohkost Salat Herzhaft

## Öpfelchasper MöhrenRohkostSalatHerzhaft

~2Personen

### Zutaten:

- 3 bis 4 Möhren
- 1 Stück Knollensellerie (100g)

### Das Dressing

- 1 Knoblauchzehe (gequetscht ohne den Keim für eine bessere Verdauung ☺)
- 1/2 Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Oliven Öl

### Zubereitung:

1. Die Möhren und den Stück Knollensellerie mit einer Reibe fein reiben und ab in eine Schlüssel.
2. Die Knoblauchzehe quetschen und in eine kleine Schlüssel (nur für das Dressing gedacht). Dazu eine halbe Zitrone auspressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Oliven Öl dazu geben und das Dressing mischen.
3. Das Dressing auf die Rohkost gießen und den Salat mischen. Der Salat kann eine Stunde vor dem Essen vorbereitet werden, damit das Dressing den Salat gut „durchfeuchtet“ und saftig macht.

# Öpfelchasper Wirsing mit Bandnudeln Mediterran

Öpfelchasper Wirsing mit Bandnudeln Mediterran für ~2 Personen

## Zutaten:

400g Wirsing  
3 EL Olivenöl  
1-2 Zwiebeln  
50g Rosinen  
30g Pinienkerne oder Mandelsplitter  
400g Bandnudeln  
75g geriebener Parmesan  
0,5 EL Basilikum Pesto  
Salz+frisch gemahlener Pfeffer  
Olivenöl

## Zubereitung:

Wirsing in kleine Streifen schneiden und ~5 Minuten in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Wirsing abgießen, aber Wasser zum Bandnudel kochen aufbewahren. Zwiebeln kleinschneiden und in Olivenöl glasig andünsten. Rosinen und Pinienkerne, oder Mandelsplitter zufügen und mit etwas Kochwasser vom Wirsing ablöschen. Gemüse hinzufügen und unter Rühren 5 Minuten garen lassen.

Bandnudeln im Gemüsewasser bissfest garen. Anschließend Nudeln zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan und Basilikum Pesto unterrühren. Olivenöl nach Geschmack hinzugeben.

Der Öpfelchasper wünscht Euch einen guten Appetit!



# Öpfelchasper VeggiePuffer

## Öpfelchasper GemüsePuffer

~für 2 Personen

### Zutaten:

VeggiePuffer:

200 g Porree

200 g Karotten

200 g Sellerie

2-3 Kartoffeln

1 EL Öl

200 g feines Vollkornmehl

Milch

1 Ei

Basilikumcreme:

250 g Magerquark

etwas Milch

1 EL Pesto

Kräutersalz und Pfeffer

### Zubereitung:

VeggiePuffer:

Das Gemüse in feine Streifen raspeln, den Lauch in dünne Ringe schneiden und im Öl leicht andünsten. Aus feinem Vollkornmehl und Milch sowie einem Ei einen nicht zu dünnen Teig rühren.

Die Gemüseraspeln und Lauchringe unter den Teig heben, in heißem Öl in einer Pfanne kleine Plätzchen knusprig herausbraten.

Basilikumcreme:

Den Magerquark mit etwas Milch glatt rühren und das Pesto unterrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Als knackige Beilage empfehlen wir den Rotkohl zu raspeln und mit Essig, Olivenöl, Senf und Pfeffer und Salz eine Vinaigrette als Soße zu zaubern. Jetzt noch die Rothkohlraspeln mit dem Eichblattsalat mischen und fertig ist ein knackiger Beilagensalat...

Lasst es Euch schmecken! Der Öpfelchasper wünscht Euch einen guten Appetit...

# Öpfelchasper Topinambur Püree

## Öpfelchasper Topinambur Püree

~2Personen

### Zutaten:

- 300g Topinambur
- 200g Steckrüben
- 2 EL creme fraiche
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss Puder
- Petersilie

### Zubereitung:

Die Topinambur waschen und ausbürsten oder schälen (braucht ein bisschen Geduld). Die Topinambur und die Steckrüben in kleine Stückchen schneiden und dünsten (ungefähr 30-45 min, bis die Topinambur und Steckrüben weich sind).

In einem Topf/Schale die Stückchen mit creme fraiche, Salz, Pfeffer und Muskat pürieren.

Mit frischer Petersilie und einem Salat servieren. Hier empfehlen wir einen Rote Bete Salat mit Apfel und Sonnenblumensamen (siehe vorheriges Rezept in Liste).

Der Öpfelchasper wünscht Euch allen einen guten Appetit!

# Öpfelchasper Tobinambur Suppe

(für ~3 Personen)

## **Zutaten:**

2 Esslöffel Butter

200g Porree

1 große Zwiebel

1 geriebene Ingwerknolle

300 Gramm Kürbis (ohne Schale+Kerne) Kardamom, Petersilie und Schnittlauch

200 Gramm Topinambur

Salz und Pfeffer

abgeriebene Schale von einer Zitrone

~500 ml Gemüsebrühe

## **Zubereitung:**

Die Zwiebel fein hacken, den Kürbis, Topinambur und Porree klein würfeln. Zwiebel in der Butter andünsten, Kürbis, Topinambur und Porree zufügen und mitdünsten, die Gewürze und Ingwer beifügen, mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen, bei schwacher Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren, je nach Konsistenz mit Gemüsebrühe verdünnen und die Petersilie und Schnittlauch kleingeschnitten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen abschmecken.

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

# Öpfelchasper Steckrübeneintopf

## Öpfelchasper Steckrübeneintopf von Jutta

für 2 Personen

### Zutaten:

250g Steckrüben

400g fest kochende Kartoffeln

2 Zwiebeln

15 g Butter

0,5l Gemüsebrühe

glatte Petersilie

75g Crème fraîche

Salz+Pfeffer+gemahlener Kümmel

### Zubereitung:

Steckrüben schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die geschälten Zwiebeln in Spalten schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei niedriger Hitze unter Rühren anschwitzen.

Kartoffeln und Steckrüben dazugeben, kurz anschwitzen und mit der Brühe auffüllen. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 30 Minuten sanft kochen lassen.

Inzwischen die Petersilie waschen. Die Blätter von den Zweigen zupfen und fein schneiden.

Crème fraîche mit etwas Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel glatt rühren.

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie untermischen. Mit der Crème fraîche servieren.

Der Öpfelchasper wünscht einen guten Appetit und dankt Jutta ganz herzlich für das tolle Rezept!

# Öpfelchasper Kürbis-Mozzarella Lasagne

## Zutaten:

600g Kürbis  
200g Karotten  
200g Porree  
2 El Olivenöl  
200g Tomaten  
Zwiebel+Knoblauchzehe+Ingwer Salz+Pfeffer+Currypulver  
Gemüsebrühe (f.1/4 l Wasser)  
Lasagneblätter  
Käse zum Überbacken  
50g Butter+30g Mehl+500ml Milch  
Kürbiskerne  
Mozzarella

## Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch abziehen, klein würfeln. Ingwer schälen, fein hacken. Kürbisstiel entfernen, Kürbis längs vierteln, Kerne entfernen, anschließend Kürbis, Karotten und Porree in Scheiben schneiden. In einem weiten Topf Zwiebelwürfel+Porree in Olivenöl glasig anschwitzen. Kürbis, Karotten und Tomaten zugeben, 3-4 Min. zugedeckt mitdünsten, mit Knoblauch, Ingwer, Curry, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer kräftig würzen.

Für die Bechamelsauce 40 g Butter in einem Topf schmelzen, Mehl darin andünsten. Milch unter Rühren nach und nach angießen, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Auflaufform mit übriger Butter einfetten. Im Wechsel Lasagneblätter, Bechamelsauce, Kürbisscheiben, geriebenen Käse einfüllen. Als letzte Schicht Lasagneblätter mit Sauce und einigen Kürbisspalten einschichten, in Scheiben geschnittenen Mozzarella, Kürbiskerne daraufverteilen.

Im 190 Grad heißen Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 45 Min. backen.

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

# Öpfelchasper Kürbisgratin

Öpfelchasper Französischer Kürbisgratin von Marie-Claude (für 2 Personen)

## Zutaten:

300g Kürbis Muscat der Provence  
1 EL crème fraîche  
1 Eier  
50g Gruyère (Käse)  
1 Handvoll Reis  
Muskat  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

Den Kürbis in Stückchen schneiden und im Dampf kochen (ungefähr 10 Minuten bis er weich ist). Eine kleine Auflaufform einfetten (mit Butter). Danach in einer Schüssel die Eier mit der crème fraîche, dem Salz, Pfeffer und dem Muskat mischen.

Wenn der Kürbis weich ist, in einer weiteren und größeren Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend die crème fraîche, Eier, Salz, Pfeffer, Muskat Mischung dazugeben und nicht zu vergessen die Handvoll Reis dazugeben und mischen.

Alles in die eingefettete Auflaufform geben und den geriebenen Gruyère darauf streuen.

Schließlich den Kürbisgratin im Ofen bei 200°C für 30-45 Minuten backen und abschließend wenige Minuten Grillen.

Der Öpfelchasper dankt Marie-Claude für das tolle Rezept und wünscht Euch allen einen guten Appetit.

# Öpfelchasper Kohlsuppe

## Öpfelchasper Kohlsuppe

für ~2 Personen

### Zutaten:

1 kleiner Kopf Weißkohl

3 große Möhren

1 kleiner Kopf Sellerie

1 Zwiebel

Gemüsebrühe

1 kl. Bund Petersilie

2 Lorbeerblätter

### Zubereitung:

Den geputzten Weißkohl hobeln, Möhren und Sellerie schälen und klein schneiden. Die Zwiebel ebenfalls klein schneiden.

Die Zwiebel in einem großen Topf andünsten und dann alles Gemüse und die Lorbeerblätter hinzugeben und mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Zum Kochen bringen und ca. eine halbe Stunde köcheln lassen.

Die Petersilie fein hacken, zu dem Gemüse geben und die Suppe mit Gemüsebrühe und anderen Kräutern würzig abschmecken. Nochmals 5-10 Minuten köcheln lassen.

Der Öpfelchasper wünscht Euch einen guten Appetit!

# Öpfelchasper Grünkohl mit Graupen

## Öpfelchasper Grünkohl mit Graupen

~für 3 Personen

### Zutaten:

250g Perlgraupen  
400g Grünkohl  
2 Möhren  
200g Knollensellerie  
6 El Olivenöl  
Petersilie  
Zitrone+Orange  
Zucker+Salz+Pfeffer  
200g Schafskäse

### Zubereitung:

Perlgraupen in reichlich kochendem Salzwasser garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Grünkohl in reichlich kochendem Wasser 10 Min. blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Möhre und Sellerieknolle schälen. Alles würfeln. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin dünsten. In eine Schale geben. Petersilie fein hacken und zum Gemüse geben. Zitronen- und Orangensaft auspressen und zum Gemüse geben. 4El Olivenöl, Salz und 1 Prise Zucker untermischen. Grünkohl ausdrücken, fein hacken und zusammen mit den Graupen untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schale geben. Schafskäse grob zerpfeifen und über dem Grünkohl-Graupen verteilen.

Als Beilage empfehlen wir Euch den ÖC-Fenchel Salat.

Viel Spass beim köcheln und genießen des Grünkohls....wer mag, mit ein bisschen Räuchertofu bringt man noch einen weiteren Geschmacksschmankerl hinzu...Einen guten Appetit wünscht der Öpfelchasper.



# Öpfelchasper Fenchel Feta Kümmel Salat

## Öpfelchasper Fenchel-Feta-Kümmel-Salat

Fruchtig, knackig und überraschend anders...

### Zutaten:

- 200g Fenchel
- 100g Feta
- 1-2TL Kümmel ganz
- 3EL Olivenöl + 1EL Essig
- Salz+Pfeffer

### Zubereitung:

Wasche den Fenchel und schneide ihn in kleine Stücke. Nun den Feta in kleine Stücke würfeln und mit den Fenchel vermischen.

Jetzt die Soße. Nach Gefühl Olivenöl mit einem bisschen Essig vermischen und Salz+Pfeffer hinzugeben.

Die Salatsoße nun mit dem Salat vermischen und je nach Bedarf Kümmel hineinstreuen...Der Öpfelchasper mag eine Menge...:) und fertig ist der interessante Fenchel Feta Kümmel Salat... Der Öpfelchasper wünscht einen guten Appetit!

# Öpfelchasper Chicoree Salat

## Öpfelchasper Chicoree Orangen Walnuss Salat

### **Zutaten + Zubereitung:**

- 3 Endivien (in der Länge halbieren und dann in der Breite dünne Lamellen schneiden)
- 1 Apfel
- 50g Käse (Compté oder Gruyere)- Alles in kleine Stückchen schneiden (je kleinere, desto besser!)
- 5 Walnusse (knacken nicht vergessen :) und in kleine Bruchstücke brechen)

### **Die Sauce:**

- 1 EL körniger Senf
  - Saft einer Orange
  - Salz und Pfeffer
  - 3 EL (Walnuss Öl + Sonnenblumen Öl) oder Oliven Öl
- Jetzt alles schon mischen...

Mischt den Salat mit der Sauce ca. 1 Stunde vor dem Essen...

Der Öpfelchasper wünscht Euch allen einen knackigen Appetit!