



## slowly veggie!, Blumenkohlsuppe mit Trüffelöl



**Zubereitungszeit:** 65 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen:

160 g Rote Bete  
1½ Knoblauchzehen  
1 EL Öl  
1 TL Zucker  
Salz  
Pfeffer  
1 kleiner Blumenkohl (ca. 500 g)  
1 große Kartoffel (mehligkochend)  
½ Zitrone (Bio)  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
600 ml Gemüsebrühe  
frisch geriebene Muskatnuss  
100 g Sahne  
100 g Schmand  
3–4 TL Trüffelöl  
2 EL gehackter Estragon

### Zubereitung:

1. Die Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Rote Bete und Knoblauch darin andünsten. Mit Zucker karamellisieren und mit 150 ml Wasser ablöschen. Rote Bete ca. 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, abbrausen und abtropfen lassen. Einige Röschen zur Roten Bete geben und 10 Minuten weich dünsten. Im Sud abkühlen lassen. Kartoffel schälen, waschen, abtropfen lassen und würfeln. Zitrone heiß waschen, etwas Schale in feinen Streifen (Zesten) abschälen. Saft auspressen.
4. Zwiebel sowie übrige ½ Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Kartoffel und Blumenkohl zugeben, kurz mit andünsten. Mit Brühe auffüllen, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, -zesten sowie Muskat würzen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.
5. Zutaten im Kochfond fein pürieren, durch ein Sieb passieren. Sahne und Schmand zugießen, ggf. noch etwas Brühe zugeben bzw. einkochen. Cremesuppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Rote-Bete-Würfel und gefärbte Blumenkohlröschen aus dem Sud nehmen. Röschen in Scheiben schneiden.
6. Suppe auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Belieben mit Blumenkohlscheiben, Rote-Bete-Würfeln, Trüffelöl, gehacktem Estragon sowie Pfeffer anrichten und sofort servieren.

Dazu passt knuspriges Knäckebrot.

Pro Portion: 405 kcal/1710 kJ

33 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 25 g Fett



## slowly veggie!, Grünkohlsalat mit Miso-Dressing und gebackenem Butternut-Kürbis



**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Backzeit:** ca. 20 Minuten

### Zutaten Für 4 Portionen:

- 1 Butternut-Kürbis (ca. 500 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 300 g frischer Grünkohl
- 1–2 EL Miso-Paste
- 4 EL Zitronensaft
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Sesamsamen
- 2 EL Gojibeeren
- 1 Beet rote Kresse

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Kürbis schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel oder Spalten schneiden. Knoblauch abziehen, Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen. Knoblauch sowie Rosmarin hacken, mit 2 EL Olivenöl pürieren. Kürbiswürfel mit Gewürzöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen in ca. 20 Minuten weich garen. Kürbis etwas abkühlen lassen.
2. Grünkohl waschen, die groben Stiele entfernen. Kohl in sprudelndem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, mit kaltem Wasser abspülen und sehr gut abtropfen lassen.
3. Für das Dressing die Miso-Paste mit 3 EL Wasser, Zitronensaft, Agavendicksaft sowie dem übrigen Öl (2 EL) verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Grünkohl und Kürbis mischen und mit dem Dressing marinieren. Sesam, Gojibeeren und Kresse darüberstreuen, Salat auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 220 kcal/930 kJ

15 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 14 g Fett



## slowly veggie!, Safran-Blumenkohl-Tempura auf Erbsen-Minz-Püree



Zubereitungszeit: 70 Minuten

### Zutaten Für 4 Portionen:

100 g Rettich  
1 TL Agavendicksaft  
5 EL Sojasauce  
1 Blumenkohl  
1 Pck. gemahlener Safran  
2 EL Weißweinessig  
1 EL Zucker  
Salz  
1 Zwiebel  
1–2 Kartoffeln (mehligkochend, ca. 150 g)  
etwas Margarine zum Anbraten  
100 ml Bio-Gemüsebrühe (instant)  
300 ml Sojamilch  
500 g aufgetaute Tiefkühl-Erbsen  
4 Zweige Minze  
Pfeffer  
50 g Tempurateig (z. B. „Tippy Tempura-Mix“ aus dem Asialaden)  
Öl zum Frittieren  
Sumach zum Bestreuen

### Zubereitung:

1. Für den Dip den Rettich schälen und auf der Küchenreibe sehr fein reiben. Mit Agavendicksaft und Sojasauce mischen, 30 Minuten ziehen lassen.
2. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. 300 ml Wasser, Safran, Essig, Zucker und Salz aufkochen und die Blumenkohlröschen darin 6 Minuten bissfest garen. Kohl im Sud etwas abkühlen und dann auf einem Sieb abtropfen lassen.
3. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Kartoffel- und Zwiebelwürfel in 400 ml Wasser 15 Minuten weich garen, Wasser abgießen.
4. Margarine in einem Topf schmelzen, Zwiebel- und Kartoffelwürfel darin andünsten, Brühe und 200 ml Sojamilch zugeben und aufkochen. Erbsen zugeben. 5 Minuten kochen und dann mit dem Püriertstab grob pürieren. Minzeblättchen, bis auf einige zum Bestreuen, hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.
5. Blumenkohlröschen erst in der übrigen Sojamilch (100 ml), dann im Tempurateig wälzen und in heißem Frittierfett goldbraun ausbacken. Erbsenpüree auf Teller geben. Blumenkohl-Tempura darauf anrichten, mit Sumach und übriger Minze bestreuen. Den Dip dazu reichen.

Pro Portion: 415 kcal/1750 kJ

42 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 14 g Fett