

28. September 2023

Liebe Kundinnen und Kunden,

in der Gemüsebox erwarten euch diese Woche Porree, Knollensellerie, Salat, Petersilie, Paprika, Knoblauch, Tomaten und Zucchini.

Rezeptideen

Selleriesuppe mit Brotcroutons (4 Portionen)

600 g Knollensellerie, 500 g Kartoffeln, 1 Apfel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 1,20 L Gemüsebrühe, 1 Bd. Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 EL Apfelessig, 75 ml Sahne

Für die Croutons: 4 Scheiben Brot, 2 EL Butter

Sellerie und Kartoffeln schälen sowie in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Zwiebel sowie Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln 2-3 Minuten scharf anbraten, dann vorbereiteten Sellerie, Kartoffeln, Apfel sowie Knoblauch zufügen und kurz mitbraten.

Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen, bis Kartoffeln und Sellerie weich sind. In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Vollkornbrotsciben übereinanderlegen und in gleichmäßige ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer

beschichteten Pfanne oder Wok erhitzen und die Brotwürfel darin ca. 5 Minuten goldbraun anrösten.

Nach Ende der Garzeit Suppe von der heißen Herdplatte nehmen und mit einem Pürierstab fein pürieren, bis keine Stücke mehr zu erkennen sind. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch ein wenig Wasser zugefügt werden.

Apfel-Sellerie-Suppe nochmals aufkochen und zuletzt mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Apfelessig und Sahne abschmecken sowie mit Petersilie bestreut servieren. Dazu die Brotcroutons reichen

Ofen-Porree mit Granatapfel & Ziegenkäse (2-3 Portionen)

400g Porree, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft, 100 g Ziegenfrischkäse, 1 Granatapfel, 1 Bund Dill

Backofen auf 180 ° vorheizen.

Porree sehr gut waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Dicke Porreestangen halbieren.

In einer Auflaufform platzieren und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen ca. 25 Min. garen.

Granatapfel halbieren und Kerne vorsichtig herauslösen.

Lauch aus dem Ofen nehmen. Mit Granatapfelkernen, Ziegenfrischkäse und Dill bestreuen. Dazu passt gut frisches Naan-Brot.