

Bohnen-Tomaten-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

125 g weiße Bohnen
100 g eingelegte, getrocknete Tomaten
12 schwarze oder grüne Oliven
1 Knoblauchzehe
1 EL gehackte Petersilie
2 Zweige Thymian
3 EL weißer Balsamicoessig
5 EL Olivenöl
Vollmeersalz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht (ca. 12 Stunden) in Wasser einweichen, dann ca. 1 Stunde ohne Salz weichkochen und abkühlen lassen. Die Tomaten in Streifen schneiden. Die Petersilie, die Knoblauchzehe und den Thymian hacken. Essig, Öl, Salz und Pfeffer gut verrühren. Anschließend Bohnen, Tomatenstreifen und Oliven in einer Schüssel mischen, das Dressing, die Kräuter und den Knoblauch dazugeben und alles gut vermengen. Den Salat ziehen lassen und vor dem Servieren nochmals kurz durchrühren.



Kartoffelcremesuppe

Zutaten:

250 g mehliges Kartoffeln

50 g Stangensellerie

50 g Lauch

50 g Zwiebel

1 l Wasser

1 EL Butter

50 g Sahne

1-2 TL Suppengewürze

Vollmeersalz

Pfeffer

1 Msp. Kurkuma

Majoran

Vollkornbrotwürfel, Steinchampignons oder Steinpilze

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in größere Würfel schneiden. Stangensellerie waschen, Blätter abzapfen und ebenfalls in Würfel schneiden. Lauch und Zwiebel ebenfalls in Würfel schneiden. Zusammen in einem Topf ohne Fett kurz andünsten (darf nicht anbrennen). Mit Wasser aufgießen, Salz, Pfeffer, Suppengewürze und Kurkuma dazugeben und alles weichkochen. Danach die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, Sahne und Butter unterziehen und mit Majoran würzen. Als Suppeneinlage kann man in Butter gebräunte Vollkornbrotwürfel oder in Butter gedünstete Steinpilze oder Steinchampignons dazu reichen.

Safranrisotto

Zutaten:

300 g Rundkornvollkornreis
100 g Weißwein
800 g Gemüsebrühe
Vollmeersalz
1 Briefchen Safranfäden aus dem Naturkostladen
1 Knoblauchzehe
1 Msp. Ingwer
1 Msp. Curry
1 Msp. Kurkuma
1 Msp. Chili
Zitronenschale(Bio)
Parmesankäse
1 Essl. Butter

Zubereitung:

Reis mit Gemüsebrühe und Weißwein ca. 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Danach salzen und Knoblauch, Ingwer, Curry, Kurkuma, Chili und die im Wasser aufgelösten Safranfäden dazugeben. Den Reis kurz aufkochen lassen, kräftig rühren, vom Herd nehmen und 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Zum Schluss Butter und Parmesankäse unterrühren, mit etwas geriebener Zitronenschale abschmecken und sofort servieren.

Wilma Taibon,