

Earth Day Veggie Menü

VORSPEISE

Gemüse-Suppe

(4 Portionen)

ZUTATEN

5 große Kartoffeln

1 Karotte

1 Stange Lauch

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 l Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

Petersilie

Majoran

Pfeffer

Muskat

evtl. gewürfeltes, geröstetes Weißbrot



ZUBEREITUNG

Am schnellsten geht es im Dampfkochtopf: Kartoffeln schälen, Karotte putzen und beides in grobe Würfel schneiden. Zwiebel würfeln. Lauch in Ringe schneiden und waschen. Zwiebeln in etwas Olivenöl glasig dünsten, Lauch dazugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die gewürfelten Kartoffeln und die Karotte zusammen mit dem Lorbeerblatt in die Brühe geben. Deckel schließen, Dampftopf auf Druck bringen und ca. 15 Min. kochen. Topf öffnen, das Lorbeerblatt entfernen und Petersilie und Majoran hinzugeben. Die Gemüsebrühe mit einem Mixstab pürieren, mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Evtl. mit den Weißbrotwürfeln bestreuen.

HAUPTGANG

Giersch-Gnocchi

(4 Portionen)

ZUTATEN

1 kg Kartoffeln

100 g Hartweizengrieß

1 großen Bund Giersch (oder Bärlauch) ohne Stiele
gewaschen und ganz fein geschnitten

Prise Salz

1 Ei

500 g Mehl

Mehl zum Bearbeiten

Salzwasser zum Kochen

2 EL Butter

Käse nach Belieben



ZUBREITUNG

Die Kartoffeln mit Schale kochen und anschließend schälen. Dann durch die Kartoffelpresse drücken und ausdampfen lassen. Mit dem Grieß, dem Giersch (oder Bärlauch), einer Prise Salz, dem Ei und dem Mehl einen Teig herstellen. Mit Mehl überstäuben und auf der Arbeitsfläche den Teig weiter verkneten bis es ein möglichst glatter Teig geworden ist. Sollte er noch an den Händen kleben, kann noch etwas Mehl hinzugefügt werden.

Den Teig vierteln und aus den Stücken etwa daumengroße Stränge rollen. Mit einem Messer etwa 3 cm lange Stücke abschneiden und mit Mehl bestäuben (sonst kleben sie aneinander).

Die Stückchen portionsweise mit einer Schaumkelle in das siedende (nicht kochende) Salzwasser geben. Die Gnocchi sind fertig, sobald sie an die Oberfläche steigen.

Herausnehmen und in einer Pfanne mit zerlassener Butter warmhalten bis alle Gnocchi fertig sind. Nach Bedarf mit Käse überstreuen.

BEILAGE

Salat mit Wildkräutern

(4 Portionen)

ZUTATEN

4 Handvoll Blattsalat

z. B. Kopfsalat, Eisbergsalat, Romanasalat

2 Handvoll Wildkräuter

z. B. junge Löwenzahn- oder Brennnesselblätter,
Bärlauch, Giersch

1 Handvoll Blüten

z. B. Löwenzahn-, Gänseblümchen- oder Schnittlauchblüten

Evtl. Sonnenblumenkerne oder Nüsse



Für das Dressing:

3 EL Olivenöl

3 EL Essig

1 EL Wasser

1 TL Senf

1/2 TL Honig oder Marmelade

Salz, Pfeffer

ZUBREITUNG

Die jungen Brennnesselblätter in ein Tuch wickeln und für ca. 5 Minuten in warmes Wasser legen, um die Nesselhaare unschädlich zu machen. Die restlichen Wildkräuter von Stielen befreien und mit dem Salat zusammen gründlich waschen. In Stücke zerteilen. Die Zutaten für das Dressing gut miteinander verrühren. Den Salat und die Wildkräuter auf Teller verteilen, mit dem Dressing beträufeln und mit den Blüten dekorieren. Zum Schluss kann der Salat auch noch mit gerösteten Sonnenblumenkernen oder Nüssen „veredelt“ werden.

Resteverwertung aus altem Brot

BEILAGE
Brotchips

ZUTATEN

Brotreste

Kräutersalz (1 TL grobes Meersalz,
1 TL gemahlener oder frischer,
kleingeschnittener Rosmarin,
1 TL Knoblauchgranulat oder
frischer Knoblauch gut miteinander vermischen)

Kräuterbutter (100 g weiche Butter, 2 Knoblauchzehen, etwas Salz, frische Petersilie,
Basilikum, Bärlauch oder Giersch nach Wunsch, alle Zutaten miteinander verrühren)



ZUBEREITUNG

Übrig gebliebenes Brot in dünne Scheiben schneiden. Große Scheiben evtl. halbieren oder vierteln. Auf ein mit Dauerbackfolie oder Backtrennpapier belegtes Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen und mit Kräutersalz würzen oder mit zerlassener Kräuterbutter (z. B. mit Bärlauch) beträufeln. Bei 160° C Umluft hellbraun backen.

Resteverwertung aus altem Brot

NACHSPEISE

Ofenschlupfer

Brot-Apfel-Rosinen-Auflauf
(4 Portionen)



ZUTATEN

- 6 Brötchen vom Vortag
- 4 säuerliche Äpfel
- 1 Zitrone, Saft
- 50 g Zucker + 30 g Zucker
- 80 g Rosinen
- 750 ml Milch
- 6 Eier
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 100 g Butter
- 1 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

Die Brötchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Brötchen in die Milch tauchen, mit den Apfelscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten, mit 50 g Zucker und Rosinen gleichmäßig bestreuen. Mit Brötchenscheiben enden. Ofen auf 180° C Ober-/Unterhitze oder Umluft 160° C vorheizen. Restliche Milch, Eier, Vanillezucker, 30 g Zucker und 75 g zerlassene Butter verrühren und über die Brötchen gießen. Die restliche Butter in Flöckchen darüber geben und 30 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben.