Staudensellerie-Limetten-Suppe

* 1 Staudensellerie
* 300 g Kartoffeln
* 2 Zwiebeln
* 1-2 Limetten
* 3-4 EL Olivenöl
* 100 ml trockener Weißwein
* 1 l Gemüsebrühe
* 200 ml Sahne
* Meersalz, Mühlenpfeffer

Selleriestangen waschen und grob würfeln. Die Blätter bis zum Servieren an Seite legen. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebeln klein schneiden. Von der Limette die Schale fein abreiben und an Seite stellen, den Saft auspressen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig darin dünsten. Sellerie- und Kartoffelwürfel zufügen und bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit fast ganz einköcheln. Nun alles mit der Gemüsebrühe und 2 EL Limettensaft ablöschen. Die Suppe bei offenem Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne zufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limettenschale würzen. Mit einigen Sellerieblättchen garnieren.

Wirsing-Tomaten-Gemüse

* 1 Wirsing
* 300 g Tomaten
* 1 Knoblauchzehe
* 100 g geräucherten Tofu oder von Werner etwas Speck
* 50 g Pinienkerne
* 2 TL Basilikum
* 250 ml Gemüsebrühe
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* Olivenöl
* 80 g Parmesan

Wirsing vierteln und in einem großen Topf in heißem Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe dazu geben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
Tofu in Würfel schneiden, Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und an Seite stellen. Etwas Öl in die Pfanne geben und den Tofu (oder den Speck) darin knusprig braten. Knoblauch fein gehackt zugeben, Tomaten vierteln und mit dem Basilikum in die Pfanne geben. Kurz offen dünsten, mit Pfeffer würzen und über die Wirsingspalten verteilen.
Zum Schluss mit den Pinienkernen bestreuen.

Dazu passt sehr gut Hirse, CousCous oder Bulgur.

Gefüllte Wirsingblätter mit Bulgur

* 1 kleiner Wirsing
* 4 Zwiebeln
* 1 Knoblauchzehe
* 2 EL Olivenöl
* 4 Tomaten
* 50 g Pinienkerne
* je 1 Bund Petersilie und Basilikum
* 1 TL Thymian
* Meersalz, frischer Pfeffer
* etwas Honig
* 400 ml Gemüsebrühe
* 300 g Bulgur
* Tomatensoße nach Wahl

Große Wirsingblätter (je nach Größe 4 oder 8) waschen und blanchieren. Restlichen Kohl klein schneiden. Pinienkerne trocken rösten. Zwiebeln, Knoblauch sowie Tomaten würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen. Kleingeschnittenen Wirsing, Tomaten, geröstete Pinienkerne und gehackte Kräuter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Gegarte Kohlblätter einzeln in eine Suppenkelle legen, Enden überlappen lassen. Füllung hineindrücken. Roulade schließen, zu einem Ball zusammendrücken und in eine Auflaufform legen. 100 ml Brühe angießen. Im vorgeheizten Backofen 15-20 Min. bei 180°C schmoren. Restliche Gemüsebrühe aufkochen. Bulgur einstreuen und ausquellen lassen.
Dazu eine Tomatensoße.

Kinder in die Küche

Kartoffelchips (für zwei Personen)

* 600 g Kartoffeln
* 2 Msp Kräutersalz
* 2 EL Olivenöl
* Rosenpaprika mild

Bürste die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste unter kaltem Wasser sauber und steche eventuelle Augen aus. Hoble sie auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben (Vorsicht auf die Finger!). In einer großen Schüssel mischst du die Kartoffelscheiben mit Salz und Olivenöl und breitest sie dann auf dem Backblech aus (eventuell vorher mit Backpapier auslegen). Bestreue sie hauchdünn mit Paprika und schiebe sie in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen, mittlere Schiene. Nach 15 Minuten nimmst du vorsichtig das Backblech aus dem Ofen, stellst es auf einen Untersetzer, lockerst und wendest die Scheiben mit einer Backschaufel und schiebst es für weitere 15 Minuten in den Ofen. In einer Schüssel richtest du die Kartoffelchips zu Salat oder Gemüse an.