

suppig und blättrig

Spinat -Kerbel-Suppe



Zutaten:

500 g frischer Spinat, 200g frischen Kerbel
1 Liter Gemüsebrühe
2 EL Pflanzenmargarine (Ghee oder Butter), 2 EL Dinkelvollkornmehl,
Meersalz, frisch gemahlene Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss,
vegane gefüllte Nudeltaschen, Vollkornnudeln aus Hirse, Reis, ...

Den Spinat putzen und waschen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Spinat zufügen und 3 Minuten garen.

In ein Sieb abgießen und die Kochflüssigkeit auffangen.

Spinat abtropfen lassen, etwas ausdrücken und hacken.

Den Kerbel waschen, trockenschleudern und ebenfalls fein hacken.

In einem Topf die Pflanzenmargarine zerlassen, das Mehl einrühren und hellgelb anschwitzen.

Unter Rühren das Spinatkochwasser angießen und aufkochen.

Mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Spinat und Kerbel hinzufügen und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

In dieser Köchelzeit können die Nudeltaschen, Vollkornnudeln mit hineingegeben werden.

Radieschenblätter, Kohlrabiblätter, Rote Bete Blätter und bestimmt noch etliche andere braucht man nicht mehr wegwerfen, sondern kann diese wunderbar weiterverarbeiten.

2x Radieschenblätter-Pesto (normal und schärfer)



Zutaten: (normal)

Grün von 1-2 Bund Radieschen, ½ Bund Petersilie, Saft einer Zitrone, etwas fein gerieben Bio-Zitronenschale,
Meersalz, frisch gemahlene Pfeffer, 175 ml Olivenöl

Das Radieschengrün und die Petersilie samt Stengel mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft, Zitronenschale, Meersalz und Pfeffer im Standmixer pürieren.

In Schraubgläser abfüllen und kühl aufbewahren.

Zutaten: (schärfer)

Grün von einem Bund (Bio)-Radieschen
2 EL gutes Rapsöl, 1-2 EL Zitronensaft
3 EL Nusskerne zB Walnüsse , *gehackt* ; 1 Chilischote, *entkernt und fein gehackt*
1 Knoblauchzehe, *fein gehackt*, Meersalz und frisch gemahlene Pfeffer

In der Pfanne ohne Fett die Nusskerne rösten, bis sie zu duften beginnen.

Radieschengrün waschen und fein hacken. Alle Zutaten in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab zu Pesto verarbeiten. Ist die Masse zu trocken, dann ein wenig Wasser hinzugeben.

Mit Meersalz, frischen Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken