

Kalt, Warm und Scharf



Buchweizen-Kartoffel-Gemüse --- als Party-Salat oder als Pfannengemüse

Zutaten:

1 Lauchstange, 1 große Möhre, 1 Fenchel, 1 großen roten Paprika, 2 Knoblauchzehen,
1 Glas Kräuteroliven, handvoll kleine festkochende Kartoffeln

Buchweizen, Gemüsebrühe

Olivenöl, Shoyu-Soße, Melasse (Hefeflocken), Ume-Su oder ein guter Essig

1 große Tasse Buchweizen mit 2 Tassen Wasser und ein wenig Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 20 Minuten bei kleiner Hitze fertigkochen.

Die kleinen ungeschälten Kartoffeln mit wenig Wasser ca. 15-20 Minuten garkochen.

In einer größeren Schüssel mit einer sehr feinen Gemüsereibe den Lauch und die Möhre reiben.

Die Fenchelknolle und die rote Paprika in kleine Würfelchen schneiden,

den Knoblauch in der Presse zerdrücken und alles zuletzt mit den Kräuteroliven zum anderen Gemüse hinzugeben.

Den Buchweizen und die Kartoffeln hinzufügen. Die Kartoffeln können in Scheiben geschnitten oder geviertelt werden.

Die geschmackliche Abrundung erfolgt mit Olivenöl, Ume-Su, Shoyu-Soße und Melasse.

Den gesamten angemachten Salat kann man auch in einer Pfanne, Wok erhitzen und lecker essen.



Scharf - saure Gurkensuppe

Zutaten:

5-6 kleine Gärtnergurken – ersatzweise 2 Salatgurken

1 Stange Lauch, 1 gr. Gemüsezwiebel, Saft einer Zitrone, 1 Bund Dill, Gemüsebrühe

3 El. Sauerrahmbutter, Meersalz, Cayennepfeffer, 2 EL Vollkornmehl, 150g Kefir

Gurken schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne auskratzen.

Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, Zwiebeln schälen und beides in feine Ringe schneiden.

In einem großen Topf die Butter erhitzen, Lauch und Zwiebeln darin glasig dünsten.

Gurkenwürfel hinzugeben, salzen und pfeffern und ca. 10 Minuten öfters Umrühren.

Das Mehl über die Gurken stäuben und kurz anrösten. Mit Zitronensaft ablöschen, Brühe angießen und einmal aufkochen lassen. 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen von den Stängeln zupfen und klein hacken.

Sahne und die Hälfte vom Dill einrühren und nicht mehr kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe in vorgewärmte tiefe Teller verteilen und mit restlichem Dill bestreut servieren.