

### **Cremige Rote Bete Suppe (vegan)**

~ 500g Rote Bete, 400g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stk. Ingwer,  
1l Gemüsebrühe, 150ml Kokosmilch, 1 EL Pflanzenöl, 2 TL Agavendicksaft, Salz & Pfeffer ~



Rote Bete, Kartoffeln und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze darin glasig andünsten. Knoblauch und Ingwer zugeben und 1 Min. mitbraten. Kartoffeln zugeben und kurz mitrösten. Rote Bete hinzugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, alles zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20 - 25 Min. weichkochen. Sobald das Gemüse gar ist, Kokosmilch und Agavendicksaft hinzugeben und die Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren. Nochmal abschmecken und servieren.

### **Bärlauch-Crêpes mit Möhren in Zitronenrahm**

~ 1 Bd. Bärlauch, 400g Möhren, 1 Zwiebel, Petersilie, ¼ TL Zitronenschalenabrieb, 3 Eier, 300ml Milch,  
4 EL Butter, 100 ml Sahne, 120g Mehl, 2 EL Öl, Salz & Pfeffer ~

Bärlauch waschen, trockentupfen und grob schneiden. 3 EL Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Mehl, Milch, Eier, 1 Prise Salz, die zerlassene Butter und Bärlauch in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Den Teig 10 Min. ruhen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig portionsweise in der Pfanne verteilen und nacheinander die Crêpes ausbacken. Crêpes im Ofen warmhalten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren waschen, längs halbieren und schräg in lange Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel in etwas Butter in einem Topf andünsten, die Möhren dazugeben und 2 Min. mitdünsten. Sahne und etwas Milch zugießen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt 4 Min. kochen, dann mit Zitronenschale würzen. Rahmmöhren in die Crêpes füllen, mit Petersilie und Zitronenschale garnieren.

### **Möhren-Bärlauch-Frittata**

~ 500g Möhren, 1 Bund Bärlauch, 4 Eier, 100g Schmand, 1 TL Curry, 1 Prise Kreuzkümmel, Salz & Pfeffer ~

Den Ofen auch 180°C vorheizen. Die Möhren waschen und würfeln. Bärlauch waschen, trockentupfen, grob schneiden. Eier mit Schmand verrühren und mit Salz, Pfeffer, Curry und Kreuzkümmel pikant würzen. Eine Quicheform gut einfetten und die Möhrenwürfel sowie den Bärlauch sternförmig hineinlegen. Den Eierrahm vorsichtig darüber gießen. Die Form in den Backofen stellen und die Frittata ca. 30 Min. stocken lassen.

### **Bärlauchspaghetti mit Rote Bete-Senf-Soße**

~ 1 Bund Bärlauch, 2 Rote Bete, 2 Zwiebeln, 500g Spaghetti, 300ml Gemüsebrühe, 2 Eier, Sahne, ger. Parmesan,  
2 TL Senf, Salz & Pfeffer ~

Rote Bete vorgaren und abkühlen lassen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Rote Bete in Würfel schneiden. Beides in etwas Butter oder Bratöl anschwitzen und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Pürieren, mit Sahne, Pfeffer, Salz und Senf abschmecken. Spaghetti nach Packungsanleitung im Salzwasser kochen. In einer Schüssel die Eier mit so viel Parmesan mischen, wie man mag, Bärlauch waschen, trockentupfen, hacken und dazu geben. Spaghetti abgießen und sofort mit der Mischung vermengen. Zum Schluss mit der Soße mischen.

### **Frühlingsalat Bärlauch-Möhre**

~ 800g Möhren, 1 Bund Bärlauch, 1 Limette, 300g Sahne-Joghurt, etwas Zucker, Bratöl, Salz & Pfeffer ~

Die Möhren waschen, in Stifte reiben und für ca. 3 Min. in etwas Öl anschwitzen. Etwas Zucker und Salz dazu geben. Dann die Möhrenstifte abkühlen lassen. Inzwischen den Bärlauch waschen, trockentupfen und klein schneiden. Die Limette auspressen und den Saft zu den Möhren geben. Anschließend den Joghurt und den Bärlauch unterrühren. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat etwas ruhen lassen, dann schmeckt er noch besser! 😊

### **Heidelbeer-Kiwi-Chia-Pudding mit Knuspermüsli**

~ 125g Heidelbeeren, 3 Kiwis, 100g feine Haferflocken, 6 Medjool-Datteln entsteint, 100ml Pflanzenmilch,  
3 EL Chiasamen, 1 - 2 EL Zitronensaft, 5 - 6 EL Ahornsirup, 2 EL Kokosöl, 1 TL gem. Vanille ~

Eine Kiwi halbieren, 2 Scheiben für Deko abschneiden und zur Seite stellen. Die restliche und die anderen Kiwi schälen und mit Zitronensaft, 2 EL Ahornsirup sowie 1 EL Chia-Samen pürieren, zur Seite stellen, damit es etwas Stocken kann. 100g Heidelbeeren waschen und in den Mixer geben. 1 TL gemahlene Vanille, 1 EL Ahornsirup sowie die Pflanzenmilch dazugeben und mixen. Dann 2 EL Chia-Samen hinzugeben und weiter pürieren, bis eine feine Masse entstanden ist. Püree zur Seite stellen. Die Datteln würfeln. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Haferflocken einrieseln lassen und anbraten. Dattelwürfel dazugeben, 2 - 3 EL Ahornsirup darüber gießen, alles 3 - 4 Min. anrösten, bis die Haferflocken goldbraun sind. Nun Kiwi-Püree und Heidelbeer-Chia-„Pudding“ in Gläser schichten, obendrauf das Knuspermüsli geben. Mit Kiwischeibe dekorieren.

**\* Alle Produkte, die in unseren Rezepten verwendet werden, sind selbstverständlich in unserem Shop erhältlich! \***