



Buschbohnen aus der Gemüse- und Regionalkiste:
**Grüne Bohnen und Kartoffel
mit Tahin-Dressing**

Zutaten:

650 g Kartoffeln
350 g Grüne Bohnen, die Enden abgeschnitten
1 Kleiner Bund glatte Petersilie, klein gehackt
3 EL Mandelmus / Tahin (Sesammus)
2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
60 ml Lauwarmes Wasser
1 TL Gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 TL Meersalz

Zubereitung:

Die Kartoffeln ungeschält in einem großen Topf mit kaltem, gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln ca. 15-20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Das Wasser abschütten, die Kartoffeln leicht abkühlen lassen und pellen. Danach halbieren oder vierteln (je nach Größe) und in eine Servierschüssel geben. In der Zwischenzeit die grünen Bohnen in kochendem Salzwasser kochen, bis sie weich, aber noch leicht knackig sind (ca. 2-3 Minuten). Dann das Wasser abschütten und unter kaltem Wasser abschrecken. Danach das übrige Wasser abschütten. In einer kleinen Schüssel das Mandelmus oder Tahin, den Zitronensaft, das Wasser, den Kreuzkümmel und das Salz gut vermischen. Die grünen Bohnen in die Schüssel mit den Kartoffeln geben. Danach die Petersilie und das Dressing darüber geben und gut vermischen. Die grünen Bohnen und Kartoffeln warm oder auf Zimmertemperatur servieren.

Originalrezept entnommen aus: www.ellerepublic.de

Auberginen aus der Gemüse- und Regionalkiste un
dem Vollsortiment:

**Rote Linsensuppe mit
Auberginen und Kokosmilch**

Zutaten:

2 große Auberginen
4 EL Pflanzenöl
2-3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
1 TL Korianderpulver
1/2 TL Kreuzkümmelpulver
1 Msp. Kurkumapulver
1 TL Currypaste, rot
400 g Tomaten, passiert
200 ml Gemüsebrühe, vegan
600 ml Kokosmilch
250 g Linsen, rot
1 Hand voll Koriandergrün
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Als erstes die Auberginen waschen, putzen und längs vierteln, dann in mundgerechte Würfel schneiden. Die Schalotten, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Auberginen darin unter Wenden bei starker Hitze anbraten und leicht bräunen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und circa drei bis vier Minuten mitbraten. Dann die Gewürze und die Currypaste unterrühren und noch kurz mit angehen lassen. Nun mischen Sie die passierten Tomaten unter und gießen die Brühe und die Kokosmilch an. Die Linsen abbrausen, abtropfen lassen, in den Topf geben und alles circa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Inzwischen das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und einige Stängel beiseitelegen. Die übrigen Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und das gehackte Koriandergrün unterrühren. Alles mit dem übrigen Koriander garnieren und servieren.

Originalrezept entnommen aus: www.bilderfrau.de

Weintrauben-Sirup

Zutaten für 6 Gläser:

2 Stk Äpfel
100 ml Wasser
1 kg Weintrauben (grün, rot oder blau)
1 Stk Zitrone
500 g Zucker

Zubereitung:

Die Trauben in reichlich kaltem Wasser waschen, in einem Sieb abtropfen lassen, die Beeren abzupfen und in einen Kochtopf füllen. Zwei unbehandelte Äpfel waschen, samt der Schale in grobe Stücke schneiden und zu den Weintrauben in den Topf geben. 100 ml Wasser darüber gießen und ca. 15 Minuten weich kochen. Im Kochtopf öfters nachsehen, dabei die Früchte nicht mit dem Rührlöffel zerdrücken. Das Trauben-Apfel-Wasser-Gemisch etwas auskühlen lassen. Ein großes Sieb mit einem Baumwolltuch auf einen zweiten Kochtopf setzen. Zunächst etwa die Hälfte der weich gekochten Fruchtmasse durchsieben danach den Rest einlegen. Dabei auch hier nicht die Fruchtmasse mit Gewalt durchdrücken, sondern langsam abtropfen lassen. Zuletzt das Tuch zusammen gefaltet hochheben, die Fruchtmasse mit den Händen durch das Tuch zu einer Kugel zusammendrücken und vorsichtig das restliche Fruchtwasser ausdrücken. Den aufgefangenen Fruchtsaft in einen Topf einfüllen. Den Saft einer Zitrone auspressen und unterrühren. Zucker einrühren, aufkochen lassen und danach den Traubensirup noch etwa 5 Minuten sanft sprudelnd weiter kochen lassen. Den heißen Traubensirup in sterilisierte Flaschen füllen, sofort mit den dazu gehörenden Deckeln fest zuschrauben und abkühlen lassen.

Originalrezept entnommen aus: www.gutekueche.ch