

Essen!

nicht wegschmeißen!



Radishes:

Radishesblätter-Pesto (achtung scharf)

Zutaten für 2 Portionen: Radishesblätter von ca. 10 Radishes, 5 EL Öl (Oliven- oder Sonnenblumenöl), 2 EL Mandeln, $\frac{1}{4}$ TL Salz

Zubereitung:

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten (mittlere Temperatur, 2 Minuten, regelmäßig wenden). Mandeln in einen Mixer geben.
2. Radishesblätter von den Radishes abschneiden, waschen, in grobe Stücke zupfen und in den Mixer geben.
3. Öl und Salz in den Mixer geben und alles zu einem glatten Pesto mixen.

Das Pesto passt super zu dunklem Brot, gekochten Nudeln oder als Dressing in Salaten.



Radishesblätter-Suppe

Zutaten für 2 Portionen: Radishesblätter von ca. 10 Radishes, 1 mittelgroße Kartoffel (mehlig kochend), 400ml Gemüsebrühe,

1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl (Oliven- oder Sonnenblumenöl), 2 EL Cashew-Mus oder 2 EL gekochte Weiße Bohnen, $\frac{1}{4}$ TL Salz, 1 Prise geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

1. Radishesblätter von den Radishes abschneiden, waschen, in grobe Stücke zupfen und in einen Topf geben. Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und zur Seite legen.
2. Knoblauch schälen, fein hacken und ebenfalls in den Topf geben. Öl hinzugeben und alles bei mittlerer Temperatur für 2 Minuten dünsten lassen (regelmäßig umrühren). Brühe und Kartoffel hinzugeben, Deckel auf den Topf legen und die Suppe für ca. 20 Minuten (bis die Kartoffeln weich sind) kochen lassen. Gelegentlich umrühren.
3. Wenn die Kartoffeln weich sind, Cashew-Mus oder Weiße Bohnen hinzugeben. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und servieren. Zur Suppe schmeckt dunkles Brot sehr gut.

Möhren:

Möhrengrün-Pesto

Zutaten für 2 Portionen: 100g Möhrengrün, 10 EL Öl (Oliven- oder Sonnenblumenöl), 3 EL Sonnenblumenkerne, 1 Knoblauchzehe, $\frac{1}{4}$ TL Salz, $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer

Zubereitung:

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten (mittlere Temperatur, 2 Minuten, regelmäßig wenden). Sonnenblumenkerne in einen Mixer geben.
2. Möhrengrün von den Möhren abschneiden, waschen, in grobe Stücke schneiden und in den Mixer geben.
3. Knoblauch schälen. Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer in den Mixer geben und alles zu einem glatten Pesto mixen. Das Pesto passt super zu dunklem Brot, gekochten Nudeln oder als Dressing in Salaten.



www.beatricewinkel.com

Kohlrabi:

Gebratene Kohlrabiblätter

Zutaten für 2 Personen (Beilage): Kohlrabiblätter von 4-5 Kohlrabi, 1 Stiel Thymian (oder $\frac{1}{2}$ TL getrockneten Thymian), 1 Zwiebel, 1 EL Öl (Oliven- oder Sonnenblumenöl), $\frac{1}{4}$ TL Salz, $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer

Zubereitung:

1. Kohlrabiblätter von den Stielen zupfen und waschen. Anschließend in Streifen schneiden.
2. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine Pfanne geben. Öl hinzugeben und alles bei mittlerer Temperatur für 2 Minuten andünsten. Kohlrabiblätter, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles für ca. 20 Minuten dünsten. Hin und wieder umrühren.

Blumenkohl:



Blumenkohlblätter-Suppe

Zutaten für 2 Personen: Blumenkohlblätter von 1 Blumenkohl, 2 mittelgroße Kartoffeln (mehlig kochend), 400ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 EL Öl (Oliven- oder Sonnenblumenöl), $\frac{1}{4}$ TL Salz, 1 Prise Muskatnuss

Zubereitung:

1. Blätter vom Blumenkohl abschneiden, waschen, in grobe Stücke schneiden und zur Seite legen. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und zur Seite legen.
2. Zwiebel schälen, fein hacken und ebenfalls in den Topf geben. Öl hinzugeben und alles bei mittlerer Temperatur für 2 Minuten dünsten lassen (regelmäßig umrühren). Blumenkohlblätter, Brühe und Kartoffeln hinzugeben. Deckel auf den Topf legen und die Suppe für ca. 25 Minuten (bis die Kartoffeln weich sind) kochen lassen. Gelegentlich umrühren.
3. Wenn die Kartoffeln weich sind, die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und servieren. Zur Suppe schmeckt dunkles Brot sehr gut.