

Wohnen & Dekorieren

Romance

**Kreative
Ideen
mit Herz**



*Frühlings-
sinfonie*



**LUST AUF
OSTERDEKOS**

Voller Flair
Wohnchic à
la française

Gipfelglück
Moderner
Chalet-Stil

Allerliebste
Inspirationen

Veganer Gemüseeintopf

Zutaten für 4 Portionen: 600 g Süßkartoffeln, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 gelbe Paprikaschote, 400 g Spinat, 200 g TK-Erbsen, 400 g Riesenbohnen (Dose), 800 ml Gemüsebrühe, ½ TL gemahl. Kurkuma, 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung: Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Süßkartoffeln schälen, grob würfeln. Mit 2 EL Öl, ½ TL Salz, Pfeffer in einer Auflaufform mischen, in 20–25 Min. gebräunt backen. Inzwischen übrige Gemüse schälen bzw. putzen, waschen. Zwiebel, Knoblauch fein würfeln. Paprikaschote klein würfeln. Spinat verlesen, waschen, tropfnass im Topf zusammenfallen lassen, Erbsen in kochendem Salzwasser 3–4 Min. garen, beides abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Bohnen abgießen, abbrausen, abtropfen lassen. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Paprika darin farblos andünsten. Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten. Hälfte der Bohnen, Süßkartoffeln und Brühe zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Alles 15–20 Min. köcheln lassen. Topfinhalt fein pürieren, ggf. noch etwas einköcheln lassen oder Brühe ergänzen. Suppe kurz aufkochen, übrige Gemüse zugeben und darin erwärmen, abschmecken. Petersilie darüberstreuen.

Pro Port. ca. 600 kcal; Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.

Zum Mitnehmen Wird die Suppenparty nach draußen verlegt, kommt der Tragegurt zum Einsatz. Leder, L 115 cm, ca. 60 € (Riess)



Handlanger Topfhandschuhe aus handbedruckter Baumwolle, L 26 cm, 2 St., 15 € (Plan Shop)

Bunter Wintersalat

Zutaten für 4 Portionen: 2 EL Haselnüsse, 1 EL Zucker, 500 g Grünkohl (grün und lila), ½ Radicchio, 1 Fenchelknolle, 8 Radieschen, Salz, 2 Scheiben Pumpnickel, 1 EL Butter, 1 EL Zitronensaft, 50 ml Orangensaft, 2 EL Walnussöl, 2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, 80 g Ricotta

Zubereitung: Haselnüsse ohne Fett rösten. Zucker zufügen, schmelzen lassen und die Nüsse darin wenden. Dann auf Backpapier verteilt abkühlen lassen, grob hacken. Gemüse, Salat putzen, waschen. Vom Grünkohl ggf. harte Stiele entfernen, Blätter zerzupfen, in kochendem Salzwasser 4–5 Min. leicht bissfest garen. Grünkohl abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Pumpnickel zerbröckeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Brösel darin kurz anrösten, beiseitestellen. Radicchio in Blätter teilen, trocken tupfen. Fenchel in dünne Scheiben schneiden, Fenchelgrün hacken. Radieschen vierteln. Säfte, Öle, Essig, Honig, Salz, Pfeffer verquirlen. Gemüse und Salat auf Tellern anrichten. Dressing darüberträufeln. Mit Pumpnickel, Nüssen und Fenchelgrün bestreuen. Ricotta darüberbröckeln.

Pro Portion ca. 305 kcal; Zubereitungszeit ca. 35 Min.



Zwiebelringe

Zutaten für 6 Portionen: 1,5 l Pflanzenöl zum Frittieren, 150 g Mehl, 50 g Zucker, 1 TL Salz, ¼ TL Backpulver, 1 großes Ei, 240 ml Vollmilch, 1 Zwiebel (in 1 cm dicke Scheiben)

Zubereitung: Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen großen hohen Topf mit Pflanzenöl füllen. Einen Gitterrost auf einem Backblech bereitstellen. Öl auf ca. 190 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer überprüfen). In einer Schüssel Mehl, Zucker, Salz und Backpulver mischen. Eier und Milch zufügen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Zwiebelscheiben in einzelne Ringe zerteilen, nacheinander durch die Mehl-Eier-Mischung ziehen, abtropfen lassen. Je 5–6 Zwiebelringe ins heiße Öl gleiten lassen und in ca. 3 Min. goldbraun frittieren, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal vorsichtig wenden. Frittierte Zwiebelringe auf den Gitterrost legen, sobald sie aus dem heißen Öl kommen, salzen. Im Ofen warm halten, bis alle frittiert sind.

Pro Portion ca. 580 kcal; Zubereitungszeit ca. 40 Min.