



## Vegetarisch: Stangensellerie-Rote Bete-Gratin mit Blättern

### Zutaten:

- 3 Stangen Sellerie
- 500 g Rote Bete, gegart
- Blätter von 2 Rote Bete-Knollen
- ½ Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Bergkäse
- Salz, Pfeffer
- 50 g Butter
- 1 EL Mehl
- 250 ml Milch
- 2 TL Meerrettich
- 1 Msp. Muskatnuss
- 1 TL Oregano

### Zubereitung:

1. Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, abgießen.
2. Rote Bete ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
3. Lauch putzen, in dünne Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.
4. **Rote Bete-Blätter grob hacken und mit Sellerie kurz blanchieren.**
5. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Sellerie, Rote Bete und Blätter dachziegelartig einschichten, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
6. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.
7. In einem Topf 25 g Butter schmelzen, Lauch und Knoblauch darin 3 Minuten dünsten.
8. Restliche Butter in den Topf geben, Mehl einrühren und anschwitzen. Milch angießen, aufkochen lassen.
9. Lauch, Meerrettich und 2/3 des geriebenen Bergkäses unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
10. Béchamelsauce über das Gemüse geben, restlichen Käse darüber streuen.
11. Im Ofen 20–25 Minuten überbacken. Mit frischem Baguette servieren.



## Vegan: Rote Bete-Curry mit Grünkohl und Blättern

### Zutaten:

- 400 g Rote Bete
- Blätter von 2 Rote Bete-Knollen
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Zwiebel
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Salz
- 2 rote Chilischoten
- 2 EL Pflanzenöl
- 6 Curryblätter (optional)
- 100 g Grünkohl
- 3 Stangen Sellerie
- 1 TL Oregano

### Zubereitung:

1. Knoblauch, Chili und Zwiebel fein hacken. Rote Bete schälen und in dünne Stifte schneiden.
2. Sellerie in feine Scheiben schneiden.
3. **Rote Bete-Blätter grob hacken und mit Grünkohl bereitstellen.**
4. Öl in einem Topf erhitzen. Alle Zutaten bis auf die Kokosmilch, Grünkohl und Blätter hinzugeben und 2–3 Minuten anbraten.
5. Mit Kokosmilch aufgießen, bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen.
6. Grünkohl und Rote Bete-Blätter dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln.
7. Mit Oregano abschmecken und mit Reis oder Brot servieren.



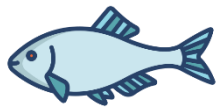
## Mit Hühnchen: Hähnchen-Grünkohl-Pfanne mit Sellerie und Blättern

### Zutaten:

- 400 g frischer Grünkohl
- Blätter von 2 Rote Bete-Knollen
- 1 Hähnchenbrustfilet (ca. 200 g)
- 3 kleine Rote Bete
- 1 Orange
- 3 EL Olivenöl
- 50 g Quinoa
- 60 g Mozzarella
- 3 EL Kürbiskerne
- 1 TL Gemüsebrühe
- 3 Stangen Sellerie
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Oregano

### Zubereitung:

1. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, beiseite stellen.
2. Orange schälen, Fasern entfernen, in kleine Stücke schneiden. Mozzarella zerkleinern.
3. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust salzen, rundum anbraten. Hitze reduzieren, mit Deckel 6 Minuten garen, nach 3 Minuten wenden.
4. Hähnchenbrust herausnehmen, abkühlen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Quinoa waschen, mit doppelter Menge Wasser, Gemüsebrühe und Salz in der Pfanne zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, zugedeckt köcheln lassen.
6. Grünkohl waschen, Blätter von den Stielen befreien, grob hacken. Rote Bete schälen, in 1–2 cm große Stücke schneiden. Sellerie in feine Scheiben schneiden.
7. **Rote Bete-Blätter grob hacken und mit Grünkohl auf das Quinoa legen, zugedeckt weitere 5–8 Minuten dünsten.**
8. Herd ausschalten, Hähnchenstücke unterrühren, kurz erwärmen.
9. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
10. Auf Teller verteilen, mit Orangenstücken, Mozzarella und Kürbiskernen garnieren.



## Mit Lachs: Sellerie-Rote Bete-Suppe mit Blättern

### Zutaten:

- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 3 Stangen Sellerie
- Blätter von 2 Rote Bete-Knollen
- 2 EL Sahnemeerrettich
- 1 EL Knoblauchöl
- ½ TL Chiliflocken
- 1 Rote Bete, vorgekocht
- 1 cm Ingwer, frisch
- 1 Prise Salz
- 200 g Räucherlachs
- 1 TL Oregano

### Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, würfeln, in Öl leicht andünsten.
2. Sellerie waschen, in feine Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln geben, anschwitzen.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen.
4. Ingwer reiben, mit Chiliflocken zur Suppe geben.
5. Rote Bete würfeln, ebenfalls in die Suppe geben, bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
6. **Rote Bete-Blätter grob hacken und 5 Minuten vor Ende der Kochzeit dazugeben.**
7. Petersilie dazugeben, Suppe mit Stabmixer pürieren, mit Salz abschmecken.
8. Suppe in Teller füllen, jeweils einen Esslöffel Sahnemeerrettich darauf geben.
9. Lachs in kleine Stücke schneiden, in die Suppe geben.
10. Mit Oregano bestreuen und servieren.



## Radieschenblätter-Suppe mit Radieschen

### Zutaten:

- Blätter von **1 Bund Radieschen**
- **6 Radieschen**, in dünne Scheiben geschnitten
- **1 Kartoffel**, gewürfelt
- **1 kleine Zwiebel**, fein gehackt
- **1 Knoblauchzehe**, gehackt
- **500 ml Gemüsebrühe**
- **100 ml Sahne** (optional für Cremigkeit)
- **1 EL Butter oder Olivenöl**
- **1 TL Zitronensaft**
- **1 TL Oregano**
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung:

1. **Vorbereitung:** Radieschenblätter gründlich waschen und grob hacken. Radieschen in dünne Scheiben schneiden.
2. **Anbraten:** Butter oder Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
3. **Kartoffel & Blätter dazugeben:** Kartoffelwürfel und Radieschenblätter hinzufügen, kurz mitdünsten.
4. **Köcheln:** Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. **15 Minuten** köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
5. **Pürieren:** Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren.
6. **Verfeinern:** Sahne und Zitronensaft einrühren, mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
7. **Servieren:** Mit frischen Radieschenscheiben garnieren und genießen!

Diese Suppe ist **cremig, würzig und leicht scharf** durch die Radieschenblätter – perfekt als Vorspeise oder leichte Mahlzeit. 😊 Viel Spaß beim Kochen!

### Anmerkung:

- **Mit nur einer Kartoffel** wird die Suppe eher leicht und hat eine feine Konsistenz.
- **Mit zwei oder drei Kartoffeln** wird sie cremiger und sättigender, fast wie eine Kartoffelsuppe mit Radieschen-Aroma.

Wenn du eine **dickere, sämiger Suppe** möchtest, kannst du ruhig **2–3 Kartoffeln** verwenden. Falls du es lieber **leichter** magst, bleibt eine Kartoffel eine gute Wahl.