

## Rezepte von Växthuset

Rezepte: Emil Dahlberg  
Fotos: Agnes Maltesdotter



### Gegrillter Kohl mit Waldpilzen, geschmorten Erbsen und Preiselbeeren

*Dieses Gericht vereint mehrere typisch schwedische Aromen: deftigen Kohl, säuerliche Preiselbeeren und köstliche Waldpilze.*

*Kohl kann man über offenem Feuer unglaublich gut zubereiten. Keine Angst: Er kann ruhig rußig werden. Mit Erlenspänen oder Wacholderzweigen verleihst du dem Gemüse einen extra rauchigen Geschmack.*

Für 4 Portionen  
Arbeitszeit: 45 Minuten

#### Für die Preiselbeeren

120 g Preiselbeeren  
1 EL Zucker

#### Für das Kräuteröl

1 Bund Liebstöckel (oder Petersilie)  
400 ml Rapsöl

#### Für Kohl und Waldpilze

1 Spitzkohl  
ca. 200 g Waldpilze  
Rapsöl  
Salz

#### Für die Erbsen

8 Champignons  
1 Schalotte  
100-200 ml Gemüsebrühe  
200 g gekochte Ackererbsen (oder eine andere Sorte deiner Wahl)  
Salz und Pfeffer

#### Anleitung

*Preiselbeeren:* Preiselbeeren, Zucker und eine Prise Salz verrühren und ziehen lassen.

*Kräuteröl:* Liebstöckel und Rapsöl mixen und dann abseihen, um ein klares Öl zu erhalten.

*Gegrillter Kohl mit Waldpilzen:* Den Spitzkohl teilen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten lang grillen, bis er weich ist und eine schöne Farbe hat. Nach zehn Minuten kannst du anfangen, die Waldpilze zu grillen (für ca. 10 Minuten), die du vorher mit etwas Rapsöl und Salz vermischt hat. Die Pilze sollen ordentlich Farbe bekommen. Am besten grillst du sie in einem Stahlsieb oder auf einem feinmaschigen Gitter, damit sie nicht in die Glut fallen.

Während der letzten fünf Minuten bestreichst du den Spitzkohl mit etwas Kräuteröl.

*Geschmorte Erbsen:* Pilze in Scheiben schneiden und Schalotte hacken. Beides anbraten, bis alles weich, aber nicht zu dunkel ist. Dann die Gemüsebrühe angießen und alles pürieren, um eine glatte, cremige Soße zu erhalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erbsen dazugeben und kurz aufkochen lassen.

#### **Anrichten**

Eine Kelle Erbsen in eine Schale geben. Kohlblätter und Pilze obenauf legen. Preiselbeeren darüber streuen und mit Kräuteröl beträufeln.

## **Rauchige Brokkolisuppe mit gegrilltem Mais und Tomaten-Miso-Butter**

*Eine cremige Suppe mit leicht geräuchertem Brokkoli, abgerundet von geschmolzener Tomaten-Miso-Butter. Achte darauf, den Brokkoli nicht zu lange zu kochen. Tipp: Nimm die Suppe nach dem Zubereiten von der Hitze, damit sie ihre leuchtend grüne Farbe behält.*

Für 4 Portionen  
Arbeitszeit: 40 Minuten

#### **Für die Brokkolisuppe**

2 Brokkoli-Köpfe  
Erlenspäne  
200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne (am besten pflanzliche aus Hafer)

#### **Für den Mais**

1-2 Maiskolben  
2 EL Butter

#### **Für die Butter**

2 Tomaten  
100 g Butter (am besten pflanzliche)  
1/2 EL Misopaste (am besten aus Ackerbohnen)

#### **Weitere Zutaten**

Semmelbrösel (in etwas Öl und Salz gebraten)  
Kresse  
rosa Pfeffer  
Salz und Pfeffer

#### **Anleitung**

*Brokkolisuppe:* Die Brokkoliköpfe ca. vier Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser geben und abkühlen lassen. Dann in einen leeren Topf mit Deckel legen. Gib die Späne in eine kleine Stahlschüssel und stelle diese mit in den Topf. Dann zündest du die Späne an, setzt sofort den Deckel auf den Topf und versiegelst den Rand mit Folie, damit der Rauch nicht entweicht. Etwa 20 Minuten lang räuchern lassen. Dann die Brokkoliköpfe herausnehmen und den Stiel schälen. Mit Brühe und Sahne pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Gegrillter Mais:* Maiskolben grillen oder braten, bis die Oberfläche schön gar ist.

*Tomaten-Miso-Butter:* Die Tomaten würfeln und mit etwas Salz zehn Minuten lang köcheln lassen. Abseihen und dabei durch das Sieb pressen, sodass darin nur die Schale hängen bleibt. Das abgeseigte „Tomatenwasser“ mit Butter und Misopaste verquirlen, sodass eine luftige Butter entsteht. Mit Salz abschmecken.

#### **Anrichten**

Die Suppe heiß mit gegrilltem Mais, einem Klecks Butter, Kresse, rosa Pfeffer und Semmelbröseln servieren.

-----  
Die Rezepte wurden für die Initiative „Verwurzelt in Schweden – genieße die leckere Pflanzenküche“ erstellt – eine Zusammenarbeit zwischen Visit Sweden und Bloggerin Therese „Thess“ Elgquist (plantbasedbythess.com). Das dazugehörige Video ist hier zu sehen:

<https://youtu.be/7tbeCcYP-kk>

