

Roher Stachyssalat

Sauce

- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Distelöl
- 1 EL Baum-/Walnussöl
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- Meersalz

- 150g Stachys
- 200g Kumquats
- 1 Birne

1 Hand voll Rucola für die Garnitur

- 1 Den Zitronensaft und die beiden Öle zu einer sämigen Sauce rühren, mit Ingwer und Salz würzen.
- 2 Die Stachys unter fließendem Wasser gründlich reinigen. Die Kumquats in Scheiben schneiden, eventuell entkernen. Die Birne schälen, vierteln und entkernen, die Viertel entweder würfeln oder quer in feine Scheiben schneiden.
- 3 Stachys, Kumquats und Birnen mit der Sauce vermengen, 30 Minuten ziehen lassen.
- 4 Den Salat anrichten, mit der Rucola garnieren.

Kürbissuppe mit Stachys

- 1 EL Bratbutter/Butterschmalz
- 1 kleine Zwiebel
- 200g Kürbisfleisch, z. B. Hokkaido oder Oranger Knirps
- 2l Wasser
- 180g Stachys
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise weißer Pfeffer
- Meersalz
- 1 dl 100 ml Rahm/Sahne
- 3 EL fein geschnittener Schnittlauch

- 1 Die Zwiebel hacken. Das Kürbisfleisch in Würfel schneiden. Die Stachys unter fließendem Wasser gründlich reinigen.
- 2 Zwiebeln mit dem Kürbis in der Bratbutter gut andünsten, mit dem Wasser ablöschen, aufkochen, 10 Minuten köcheln lassen. Pürieren.
- 3 Die Stachys mit der Kürbissuppe aufkochen, mit Chili, Pfeffer und Salz würzen, etwa 8 Minuten bei mittlerer Temperatur kochen. Mit dem Rahm verfeinern. Anrichten. Mit dem Schnittlauch garnieren.