

Kürbis-Orangen-Suppe mit Kokosnuss

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit ca 30 Minuten

- 500 g Kürbis
 - 80 g Zwiebel
 - 20 g Olivenöl
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Stück Ingwer (20 g)
 - 150 g Kartoffeln
 - 500 ml Orangensaft
 - 500 ml Gemüsesuppe
 - 100 ml Kokosmilch
 - 1 EL Dille fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver, Curcuma



Zubereitung

Den Kürbis von der Schale befreien, die Kerne entfernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Kartoffeln und Ingwer ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Als Nächstes wird ein Topf mit Olivenöl erhitzt. Alle Zutaten werden hineingegeben und für ca. 5 Minuten angeröstet. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver und Curcuma würzen. Anschließend mit der Kokosmilch und der Gemüsesuppe ablöschen und für 20 Minuten weichkochen. Zum Schluss wird alles mit einem Stabmixer fein püriert. Mit der geschnittenen Dille garnieren.

Nach belieben mit Brotwürfel gerösteten Kürbiskernen und Kürbiskernöl servieren.

Guten Appetit!

Pastinaken Rösti mit Lauchtopfen dazu Karotten-Ingwerpüree

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit ca 30 Minuten

- 80 g Zwiebel
- 400 g Pastinaken
 - 4 Eier
 - 4 EL Mehl
- 2 EL Majoran (getrocknet)
 - 180 g Topfen
- 2 Knoblauch Zehe
 - 80 g Lauch
- 4 EL Olivenöl
- 600 g Karotten
- 500 ml Wasser
 - 100 g Butter
- 1 kleines Stück Ingwer (20 g)
 - Salz Pfeffer Muskatnuss



Zubereitung

Pastinaken schälen und mit einer Gemüsereibe in möglichst lange, dünne Streifen hobeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Pastinaken und Zwiebel mit dem Majoran mischen, anschließend gründlich mit den Eiern und Mehl vermengen, leicht salzen, pfeffern und mit Muskat abschmecken.

Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl leicht erhitzen und beides darin anrösten. Den Topfen verrühren und salzen. Anschließend den gebratenen Knoblauch-Lauch unterheben.

Reichlich Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, etwas Pastinaken-Masse hineingeben und leicht flach drücken. Von beiden Seiten bei niedriger Hitze je 6 Min. goldbraun backen.

Für das Püree die Karotten und den Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden.

In einem Topf mit Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten weich garen.

Karotten abgießen. Butter unterrühren und die Karottenmasse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Appetitlich anrichten, mit frischen Kräutern servieren und schmecken lassen.

Weintraubenstrudel mit Nüssen

Zutaten für 1 Strudel 12 Portionen
Zubereitungszeit ca 30 Minuten

**Guten
Appetit**

- 500 g Weintrauben
- 1 Blätterteig (270g)
 - 3 Eiweiß
 - 60 g Staubzucker
 - 3 Eigelb
- 1 TL Vanillezucker
- 100 g Walnüsse gerieben
 - 80 g Mehl
- Salz, Zimt, Butter, Rum,



Zubereitung

Die Trauben waschen und halbieren, kurz über einem Sieb abtropfen lassen. Mit 2 cl Rum und 1 Prise Zimt marinieren. Das Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers und 1 Prise Salz zu Schnee schlagen. Das Eigelb mit dem restlichen Zucker und Vanillezucker schaumig Rühren und alles miteinander vermengen. Die gemahlene Nüsse und das Mehl unterheben. Die marinierten Trauben ebenfalls begeben und vermischen. Die Masse auf den Teig streichen und einrollen. Die Strudel mit etwas zerlassener Butter bestreichen und im vorgeheiztem Backrohr Ober- und Unterhitze bei 170 Grad ca 30 Minuten backen.