

Asiatische Kürbissuppe

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kürbis, 1 Zwiebel
2 Stangen Staudensellerie
2 Stängel Zitronengras
Salz, Pfeffer, milde Currypaste,
frischer Ingwer
1 kleine rote Chilischote
1 El Öl, ¾ l Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch

1. Kürbis schälen, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Staudensellerie klein würfeln. Zitronengras schälen und in feine Stücke schneiden. Chilischote putzen, Kerne entfernen und sehr fein schneiden.
2. Zwiebel schälen und würfeln und mit 1 El Rapsöl anbraten und mit einem 3/4 l Gemüsebrühe auffüllen. Die Kürbis-, Sellerie-, Chili- und Zitronengrasstückchen ca. 10 Min. mitkochen und pürieren. Kokosmilch dazugeben und aufkochen und mit der Currypaste, frisch geriebenem Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelgratin

Zutaten für 4 Personen:

800 g Kartoffeln (Sorte: fest kochend)
Salz, Pfeffer und Muskatnuss, etwas gemahlener Kreuzkümmel
1 Würfel Gemüsebrühe
2 Tassen Milch, 8 EL Sahne
100 g geriebener Emmentaler

1. Wasche und schäle die Kartoffeln und schneide sie in dünne Scheiben und lege sie in eine Auflaufform. Heize den Backofen auf 200°C vor.
2. Erhitze die Milch, Sahne und die Gewürze in einem Topf und löse den Gemüsebrühwürfel darin auf und gieße die Masse über die Kartoffeln. Schiebe die Auflaufform in den Backofen.
3. Nach 20 Minuten Backzeit bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) kannst Du den Gratin mit Topflappen aus dem Backofen herausholen und auf den Herd stellen. Gib den geriebenen Käse darauf und backe den Auflauf nochmal 15 Minuten.
Variante: Du kannst den Kartoffelgratin auch ohne Käse backen und stattdessen frischen Thymian oder Rosmarin auf die Kartoffeln legen.

Bunter Feldsalat

Zutaten für 4 Personen:

200 g Feldsalat
2 Möhren
2 Tomaten (oder einige Radieschen und einige Champignons)
4 EL Olivenöl oder Walnussöl
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
Saft von einer kleinen Orange
ca. 1 EL Saft von einer Zitrone
etwas Honig nach Geschmack
etwas Schnittlauch

1. Den Feldsalat gut waschen und putzen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Möhren schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder auf der Gemüseribe zerkleinern. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Rühre die Salatsauce aus dem Öl, Senf, Orangensaft, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Honig und gib zum Schluß den klein geschnittenen Schnittlauch in die Sauce. Mische den Feldsalat, die Möhren und Tomaten vorsichtig mit der Sauce.

Pflaumencrumble

Zutaten für 4 Personen:

500 g Pflaumen
1 ½ TL Zimt
80 g gemahlene Mandeln
125 g Mehl
80 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
75 g Butter

1. Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten.
2. Die Pflaumen in die Form legen und mit Zimt bestreuen.
3. Die Butter in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen lassen.
4. In einer Schüssel das Mehl, die Mandeln, 1/2 TL Zimt, die Butter und den Vanillezucker vermischen, zu Streuseln erarbeiten. Die Streusel auf die Pflaumen verteilen. Bei 200 Grad ca. 35 Min. backen.

Dazu schmeckt Vanilleeis, geschlagene süße Sahne oder Vanillesoße.