

Birnen-Sellerie-Schaumsuppe (4 Portionen)

Zutaten

2 Birnen, Zitronensaft nach Bedarf , 1 Zwiebel, ½ Sellerieknolle, 1 EL Öl, ¾ l Gemüsebrühe, etwas Milch oder Kaffeeobers, Salz, Pfeffer, Muskatnuss Einlage: 1 Birne, etwas Zitronensaft, Petersilie

Zubereitung

Birnen schälen, würfelig schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel und Sellerie putzen und würfelig schneiden. Gemüse und Birnen in Öl anschwitzen, mit Gemüsesuppe aufgießen und köcheln lassen bis alles weich ist. Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen und mit Milch und Gewürzen abschmecken.

Für die Suppeneinlage noch eine Birne würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und mit der Suppe anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Gemüseblumen

Zutaten

Gurke, Karotten, Zahnstocher



Erdäpfelaufstrich

Zutaten

2 – 3 mehlig Erdäpfel, 1 kleine Zwiebel, 1 – 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, etwas Rahm, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Erdäpfel mit der Schale weich kochen, schälen und passieren. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, mit Olivenöl und Sauerrahm gut verrühren und würzig abschmecken.

Fischaufstrich

Zutaten

250g geräuchertes Forellenfilet, magerer Frischkäse nach Bedarf, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, gehackte Kräuter

Zubereitung

Die Forellenfilets mit einer Gabel ganz fein zerdrücken. Gemeinsam mit dem Frischkäse und den restlichen Zutaten in eine cremige Konsistenz bringen und abschmecken.

Tipp: Getoastete Vollkorntoastscheiben dazu reichen.

Apfel-Karottenaufstrich

Zutaten

1 Karotte, 1 Apfel (säuerlich), etwas Zitronensaft, 1 B. Topfen, Salz, Pfeffer, Petersilie (gehackt)

Zubereitung

Karotte und Apfel waschen, dünn schälen und fein raspeln, mit Zitronensaft beträufeln. Alle Zutaten verrühren und würzen.

Pikanter Avocadoaufstrich

Zutaten

1 Avocado, 100g magerer Frischkäse, 1 – 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Petersilie

Zubereitung

Avocado vertikal einschneiden und die beiden Hälften gegeneinander drehen, sodass sie sich vom Kern lösen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausheben und mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch schälen, zerdrücken und zum Aufstrich geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und kleingehackter Petersilie abschmecken.

Vollkornstangerl

Zutaten

300g Dinkelvollkornmehl, 200g Weizenmehl glatt, 2 TL Salz, 2 TL Brotgewürz, ½ Würfel frische Hefe (oder 1 Pkg. Trockenhefe), 1 TL Gerstenmalz (oder Honig), 1 EL Pflanzenöl, ¼ l Milch - lauwarm, 4 EL Naturjoghurt, ½ Ei zum Bestreichen, Sesam... zum Bestreuen

Zubereitung

Öl, Milch, Joghurt, Honig (Gerstenmalz) vermengen – Hefe hineinbröseln und auflösen. Mehl, Salz und Brotgewürz dazugeben und durchkneten. Den Teig nicht gehen lassen – in 2 Teile teilen und zu je einem Kreis auswalken. Kreis achteln und jedes Stück vor der Längsseite zur Mitte einrollen. Auf ein Backpapier legen, mit Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im Rohr bei 180°C ca. 20 Minuten goldgelb backen.

Chinakohleintopf (4-5 Portionen)

Zutaten

250g mageres Faschiertes, 1 Chinakohl (ca. 1kg), 1 – 2 Zwiebel, 400g gewürfelte Tomaten (Dose), 2 Karotten, 3 Erdäpfel, Salz, Pfeffer, Kümmel, Gemüsebrühe nach Bedarf, Schnittlauch, Öl

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und kleinwürfelig schneiden. Die Karotten schälen und fein raspeln. Den Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anrösten. Das Hackfleisch zugeben und feinkrümelig braten. Die geschälten, gewürfelten Kartoffel und Tomatenwürfel zugeben, würzen und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Alles ca. 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Anschließend die geraspelten Karotten und den Chinakohl zugeben, mit Gemüsebrühe in die gewünschte Konsistenz bringen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Quinoa-Apfelauflauf (Menge für 1 kleine, runde Springform)

Zutaten

100g Quinoa, 200ml Milch, 50g Butter, 50g Staubzucker, 2 Eier, 125g Magertopfen , 1 große Apfel/Birne, etwas Zitronensaft, Zimt nach Bedarf, Butter

Zubereitung

Quinoa in Wasser oder Milch aufkochen und ausdünsten lassen. Anschließend auskühlen lassen. Die Eier trennen und einen Schnee schlagen. Einen Abtrieb aus Butter, Zucker und Dotter mixen. Anschließend den Topfen und den geriebenen Apfel untermischen und mit Zimt und Zitronensaft abschmecken. In eine befettete Auflauf- oder Springform füllen und bei 180°C backen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

