

# VORSPEISE

## KOKOS- TOMATEN-SUPPE



### Zutaten für 4 Portionen

800 g Tomaten	1 kirschgroßes Stück Ingwer	150 g Zuckerschoten
1 Schalotte	2 EL Olivenöl	Salz
1 Knoblauchzehe	500 ml Gemüsebrühe	Limettensaft
1 rote Chilischote	200 ml Kokosmilch	

**Nach Belieben zusätzlich:** Koriandergrün,  
Sonnenblumenkerne, Wildreismischung

### Zubereitung

- Wasserkocher füllen und anschalten.
- Tomaten waschen und an der Unterseite mit einem Messer kreuzweise einritzen. Dann die Tomaten in einen kleinen Topf legen und mit kochendem Wasser übergießen.
- Kaltes Wasser in eine Schüssel füllen. Nach 2 Minuten die Tomaten mit einem Schaumlöffel aus dem heißen Wasser in das kalte Wasser legen („abschrecken“) und wieder 2 Minuten warten.
- Nun lässt sich die Schale leicht vom Fruchtfleisch der Tomaten abziehen. Dann die Tomaten vierteln, entkernen und grob würfeln.
- Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Die Chilischote waschen, den Stielansatz abschneiden und die Schote der Länge nach aufschneiden. Dann die Kerne mit einem Messer entfernen und die Chilihälften klein schneiden.

Messer entfernen und die Chilihälften klein schneiden.

**Achtung: Nicht in die Augen fassen, Hände waschen!**

- Den Ingwer mit einem kleinen Messer abschälen und fein reiben.
- Öl in einem Suppentopf auf mittlerer Stufe erhitzen. Ingwer, Schalotte und Knoblauch in heißem Öl andünsten. Gemüsebrühe und Kokosmilch zugießen. Dann die Tomaten zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
- Inzwischen die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren.
- Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren.
- Die Zuckerschoten in die Suppe geben und ca. 5 Minuten gar köcheln lassen.
- Suppe mit Salz und Limettensaft abschmecken und in Tassen füllen.

## HAUPTGERICHT

# KÄSE-DINKEL-CRÊPES MIT SPINAT-LAUCH-FÜLLUNG

### Zutaten für 4 Portionen

30 g Parmesan	2 Stangen Lauch	Muskatnuss
400 ml Milch (3,5 % Fett)	250 g Spinat	2 Zweige Thymian
175 g Dinkelmehl Type 1050	1 Knoblauchzehe	50 g Emmentaler (45 % Fett)
3 Eier	50 g Frischkäse (45 % Fett)	
6 EL Olivenöl	Salz und Pfeffer	

### Zubereitung

#### FÜR DEN TEIG

- Parmesan fein reiben. Milch mit Dinkelmehl und Parmesan glatt rühren. Eier zugeben, mit 1 EL Olivenöl zu einem zähflüssigen Teig verrühren und 10 Minuten quellen lassen.





## FÜR DIE FÜLLUNG

- Lauch putzen, in feine Ringe schneiden und gründlich waschen.
- Spinat putzen, waschen, trocken schleudern und grob hacken.
- Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 EL ÖL in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Knoblauch darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann den Spinat zugeben, 2 Minuten dünsten und zusammenfallen lassen. Die Flüssigkeit bei kleiner Hitze verdampfen lassen und Frischkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.

## NACHTISCH

# APFEL-QUARK-DESSERT MIT NÜSSEN

### Zutaten für 4 Portionen

- ½ Bio-Zitrone
- 4 Äpfel
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 60 g gehackte Nüsse  
(z. B. Erdnüsse, Walnüsse, Haselnüsse)

### Zubereitung

- Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen.
- Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch würfeln.
- 1 TL Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Apfelwürfel und Kokosblütenzucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dann unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Äpfel zu zerfallen beginnen. Nach Bedarf noch etwas Wasser zufügen. Kompott von der Herdplatte nehmen und auskühlen lassen.

## CRÊPES BACKEN

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Darin nacheinander bei mittlerer Hitze insgesamt 12 Crêpes backen. Dafür jeweils 1 Kelle Teig hineingeben und pro Seite 2–3 Minuten backen. Crêpes auf einen Teller stapeln und abkühlen lassen.

## FÜLLEN UND FERTIGSTELLEN

- Crêpes mit der Lauchmischung füllen und zu Vierteln falten.
- Thymian waschen und Blättchen abzupfen. Emmentaler reiben.
- Crêpes in eine gefettete Auflaufform schichten und mit Thymian und Emmentaler bestreuen. Im Ofen in 15 Minuten goldbraun überbacken.



- 400 g Magerquark
- 100 g Frischkäse
- 1 EL Honig
- 2 Stiele Minze

- Inzwischen die Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften, herausnehmen.
- Den Quark mit dem Frischkäse und Honig verrühren.
- Nun in kleine Portionsgläschen erst etwas Kompott, dann die Quark-Frischkäse-Creme und dann noch einmal Kompott schichten.
- Mit Nüssen bestreuen.
- Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, in dünne Streifen schneiden und das Dessert damit garnieren.

**GUTEN APPETIT!**