

VORSPEISE

LINSENSUPPE MIT PETERSILIEN-PESTO



Zutaten für 4 Portionen

3 Möhren
200 g Knollensellerie
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
2 TL Paprikapulver
1 TL Currypulver
150 g rote Linsen
100 ml Apfelsaft
900 ml Gemüsebrühe
1 kleiner Bund Petersilie
100 ml Olivenöl
15 g gemahlene Haselnusskerne
Salz
Pfeffer

Zubereitung

- Möhren und Sellerie waschen, schälen und würfeln.
- Knoblauch schälen und fein hacken.
- Rapsöl in einem Topf erhitzen. Gemüse 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.
- Linsen, Paprika- und Currypulver zugeben, kurz mitdünsten und dann mit Apfelsaft und Gemüsebrühe ablöschen.
- Suppe 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

FÜR DAS PESTO

- Petersilie waschen, trocken schütteln und einige Blätter beiseitelegen. Petersilie, Öl und 3–4 EL Wasser in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Haselnüsse untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Suppe so lange pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- Eventuell noch etwas Brühe zugeben und abschmecken.
- Suppe in Tassen verteilen, mit Petersilien-Pesto beträufeln und mit den restlichen Petersilienblättern garnieren.

HAUPTGERICHT

SÜßKARTOFFEL-KÜCHLEIN MIT MANGO-DIP

Zutaten für 4 Portionen

3 Frühlingszwiebeln	1 Ei	1 Mango
1 rote Chilischote	45 g Kokosmehl oder	1 Schalotte
2 Bio-Limetten	Dinkelvollkornmehl	1 kleiner Bund Koriander
600 g Süßkartoffeln	Salz und Pfeffer	
70 g Kokosraspel	3 TL Kokosöl oder Rapsöl	

Zubereitung

TEIG VORBEREITEN

- Süßkartoffeln waschen, schälen und grob reiben. Masse in ein Tuch geben und ausdrücken bzw. mit Küchenpapier trocken tupfen.
 - Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
 - Chilischote waschen, putzen und sehr fein hacken. Menge in zwei Portionen teilen.
- Vorsicht, Hände gut waschen, nicht in die Augen fassen!**





- 1 Limette heiß waschen, die Schale abreiben, Limette halbieren und den Saft auspressen.
- Süßkartoffelmasse mit Frühlingszwiebeln, der Hälfte der Chilischoten, Kokosraspeln, Limettenschale und -saft mischen.
- Ei und Mehl zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles zu einem Teig verarbeiten

KÜCHLEIN BACKEN

- Aus dem Teig 12 Küchlein formen.
- Je 1 TL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. 4 Küchlein hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite in 3–4 Minuten goldbraun backen.
Restliche Küchlein ebenso backen und dann im vorgeheizten Backofen bei Umluft 60 °C warm halten.

NACHTISCH MANDARINEN-JOGHURT MIT KEKSBRÖSELN

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Mandarinen
- 8 Vollkornkekse
- 1 TL Honig
- 4 EL Apfelsaft
- 500 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 2 EL Kokosraspel
- 1 Handvoll Himbeeren
- 1 Handvoll Physalis
- Minze zum Garnieren

Zubereitung

- Mandarinen schälen, in Stücke teilen und einige Spalten für die Garnitur beiseitelegen. Den Rest klein schneiden.
- Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben, den Beutel verschließen und dann die Kekse mit der Teigrolle krümelig zerdrücken.
- Brösel mit Mandarinstücken, Honig und Apfelsaft vermengen und in die Gläschen verteilen.
- Joghurt aufschlagen und auf die Keksmasse geben.
- Mit Kokosraspeln bestreuen.
- Himbeeren waschen und trocken tupfen.
- Physalis aus den Blatthüllen lösen und waschen.
- Minze waschen und trocken schütteln.
- Das Dessert nun kreativ mit dem Obst belegen.

SALSA ZUBEREITEN

- Mango waschen und schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden, klein würfeln.
- Schalotte schälen und fein würfeln.
- Limette halbieren und Saft auspressen.
- Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.
- Mango und Schalotte mit beiseitegelegter Chilischote, Limettensaft und Koriander mischen.
Die Mango-Salsa zu den Süßkartoffel-Küchlein reichen.

