

VORSPEISE

BLUMENKOHL- PASTINAKEN-SUPPE MIT MANDELMUS



Zutaten für 4 Portionen

500 g Blumenkohl
150 g Knollensellerie
250 g Pastinaken
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
900 ml Gemüsebrühe
1 EL helles Mandelmus
2 EL braunes Mandelmus
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.
- Sellerie und Pastinaken schälen, waschen und erst in Scheiben, dann in Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und hacken.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- Blumenkohl, Sellerie und Pastinaken zugeben und etwa 5 Minuten anbraten. Dann mit Brühe ablöschen.
- Suppe etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Blumenkohl-Pastinaken-Suppe pürieren und bei Bedarf noch etwas Brühe zugeben oder einköcheln lassen. Mit dem hellen Mandelmus, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Suppe in Tassen verteilen.
- Braunes Mandelmus mit etwas Wasser glatt rühren und die Suppe damit dekorieren.

HAUPTGERICHT

KÜRBIS-POMMES MIT SPINATSALAT

Zutaten für 4 Portionen

600 g Butternuss-Kürbis
1 Ei
20 g Kartoffelstärke
Pfeffer
Paprikapulver
¼ TL getrockneter Thymian

100 g Baby-Spinat
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Orange
2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Rapsöl

1 TL Honig
Salz und
etwas grobes Meersalz
45 g Kürbiskerne



Zubereitung

FÜR DIE POMMES

- Kürbis waschen und in gleichmäßige Scheiben schneiden (**Erwachsene helfen!**)
- Nun mit dem Sparschäler rundherum die Schale von den Scheiben abschneiden.
- Die Kürbiskerne mit einem kleinen Löffel entfernen und in einer Schüssel sammeln.
- Das Kürbisfleisch in gleichmäßige, dünne Pommes schneiden.
- Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen (Eigelb anderweitig verwenden!).
- Stärke mit etwas Pfeffer, Paprikapulver und dem Thymian in einer Schüssel mischen.





- Die Kürbisstücke erst in der Stärkemischung, dann im Eiweiß wenden.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Pommes darauf ausbreiten.
- Im vorgeheizten Backofen bei Umluft 180 °C etwa 15 Minuten backen.
- Dann auf der höchsten Grillstufe noch 5 Minuten bräunen.

FÜR DEN SALAT

- Den Spinat waschen, trockenschleudern und etwas zerkleinern.
- Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Ringe schneiden, den Knoblauch fein hacken.

- Orange schälen, Fruchtfleits herausschneiden, den Saft dabei auffangen.
- Den Orangensaft mit Essig, Öl, Honig, Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einem Dressing anrühren.
- Spinat in Schälchen geben, Fruchtfleits, Zwiebeln und Kürbiskerne darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

FERTIGSTELLUNG

- Pommes aus dem Backofen nehmen, mit wenig Meersalz bestreuen und mit dem Spinatsalat servieren.

NACHTISCH

CRÊPES MIT BIRNEN-HASELNUSS-FÜLLUNG

MMMMHHHH



Zutaten für 4 Portionen

4 reife Birnen	100 g Dinkel-Vollkornmehl	½ EL Rapsöl
125 ml Traubensaft	1 Ei	30 g Haselnusskerne
½ Zimtstange	250 ml Milch (3,5 % Fett)	1–2 Stiele Minze
1 Gewürznelke	15 g Kokosblütenzucker	

Zubereitung

FÜR DEN CRÊPES-TEIG

- Ei in einer Schüssel aufschlagen und eine kleine Prise Salz zugeben.
- Milch zugießen, verquirlen.
- Mehl auf die Eier-Milch sieben.
- Butter erhitzen, aber nicht braun werden lassen. Zum Teig geben.
- Alles zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen.

FÜR DIE FÜLLUNG

- Birnen waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und würfeln.
- Nun die Birnenstücke mit dem Saft in einem Topf zum Kochen bringen.
- Zimt und Nelke zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Topf vom Herd nehmen, Gewürze entfernen, Kompott abkühlen.

CRÊPES BACKEN

- Crêpes-Maker vorheizen.
- Mit einem Löffel etwas Teig auf die Platte geben und mit dem Verteiler glatt und dünn ausstreichen.
- 1–2 Minuten backen, dann wenden und die zweite Seite backen.
Fertige Crêpes im Backofen warmhalten.

FÜLLEN UND FERTIGSTELLEN

- Inzwischen die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseitestellen.
- Minze waschen, trockenschütteln und Blätter grob zerrupfen.
- Birnenkompott auf die Crêpes verteilen, mit Nüssen bestreuen, einrollen und halbieren.
- Crêpes mit Minze bestreut servieren.