

VORSPEISE

MÖHRENCREMESUPPE MIT MANDELBLÄTTCHEN



Zutaten für 4 Portionen

600 g Möhren	400 g Kartoffeln	Pfeffer
1 Petersilienwurzel oder	900 ml Gemüsebrühe	Muskatnuss
100 g Sellerieknolle	1 kleiner Bund Rucola Salz	3 EL Mandelblättchen

Zubereitung

FÜR DIE SUPPE

- Möhren und Petersilienwurzel waschen, schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Kartoffeln und ggf. Sellerieknolle schälen, waschen und etwa 1 cm groß würfeln.
- Inzwischen die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.
- Das vorbereitete Gemüse hineingeben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten garen.

FÜR DAS TOPPING

- Rucola waschen, trocken schütteln, von den groben Stielen befreien und hacken.
- Mandelblättchen portionsweise in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten.

FERTIGSTELLUNG

- Die Suppe mit einem Stabmixer glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Muskat dazu reiben. Umrühren.
- Suppe in Tassen füllen, mit Rucola und Mandelblättchen bestreuen.

HAUPTGERICHT

KOHLRABI-NUGGETS MIT QUARK-FETA-DIP

Zutaten für 4 Portionen

3 mittelgroße Kohlrabi	80 g zarte Haferflocken	etwas Pfeffer
etwas Salz	40 g fein gehackte Haselnüsse	1/2 Bio-Zitrone
3 Eier	1 rote Paprikaschote	100 g Feta
2 EL Mehl (1050)	1 Zucchini	1 kleiner Bund Petersilie
80 g Vollkornbrösel	300 g Quark (20 % F. i. Tr.)	4 EL Rapsöl

Zubereitung

FÜR DIE NUGGETS

- Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Etwas Salz zugeben.
- Kohlrabi waschen, schälen, längs halbieren und in Spalten schneiden.
- Die Kohlrabi-Spalten in dem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und trocken tupfen.
- Mehl auf einen flachen Teller streuen.
- Eier auf einem Suppenteller verquirlen.
- Für die Panade Brösel mit den Haferflocken und den Nüssen mischen.
- Kohlrabi-Spalten erst im Mehl, dann in den Eiern wenden und panieren.





FÜR DEN DIP

- Paprika waschen, halbieren, putzen und fein raspeln oder sehr klein würfeln.
- Zucchini waschen, putzen ggf. schälen (wenn kein Bio-Gemüse) und raspeln. Leicht salzen und 5 Minuten ziehen lassen.
- Bio-Zitrone heiß waschen. Etwas Schale (1 TL) abreiben und 1 TL Saft ausdrücken.
- Quark mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale und Zitronensaft verrühren.
- Petersilie kalt abspülen, trocken schütteln und fein hacken
- Zucchini durch ein Sieb ausdrücken, mit der Paprika mischen.
- Den Feta zerbröckeln. Das Gemüse, Feta und Petersilie unter den Quark heben.

FERTIGSTELLUNG

- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi-Nuggets darin portionsweise von jeder Seite 2–3 Minuten braten.
- Nuggets auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Feta-Dip servieren

ICH LIEBE DIESE
NUGGETS!



NACHTISCH

HIMBEER-SCHICHTDESSERT

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Himbeeren
- 1 Zitrone
- 300 g Quark (20 % Fett)
- 2 TL Honig
- 1 Msp. Vanilleextrakt
- 100 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 15 g gehackte Pistazien

Zubereitung

- Zitrone waschen, halbieren, 2 EL Saft auspressen.
- Himbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen und in 2 Schüsseln teilen.
- 1 Portion Beeren mit dem Zitronensaft fein pürieren.
- Himbeerpüree in die Dessertgläser verteilen.
- Quark mit Honig und Vanilleextrakt glatt rühren. Joghurt unterheben.
- Creme in eine große (2/3) und eine kleine (1/3) Portion teilen.
- Die große Creme-Menge mit einem Löffel auf das Himbeerpüree streichen.
- Dann die Creme mit den restlichen Himbeeren belegen.
- Nun noch einmal einen Löffel Quarkcreme auf die Beeren geben. Dessert mit Pistazien bestreuen.

GUTEN APPETIT!

