

VORSPEISE

CREMIGE PAPRIKASUPPE



Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel	3 rote Paprikaschoten	Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	100 g Crème fraîche
1 rote Chilischote	2 EL Paprikamark	1 TL Zitronensaft
100 g mehligkochende Kartoffeln	800 ml Gemüsebrühe	Basilikum zum Garnieren
1 Möhre	Salz	

Zubereitung

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln.
- Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden.
**Achtung, nicht in die Augen fassen!
Hände waschen!**
- Die Kartoffeln und die Möhre waschen, schälen und in Stücke schneiden.
- Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden.
- In einem Topf Öl erhitzen. Das gesamte Gemüse zugeben und 3–4 Minuten dünsten.
- Das Paprikamark untermischen, kurz miodünsten.
- Dann die Brühe angießen, Salz und Pfeffer zugeben und alles etwa 20 Minuten weich köcheln lassen.
Anschließend die Suppe fein pürieren.
- Die Crème fraîche einrühren, Suppe nicht mehr kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Umrühren.
- Basilikumblättchen abzupfen und waschen.
- Die Suppe in Tassen füllen und mit Basilikum garniert servieren.

HAUPTGERICHT

GEMÜSEPUFFER MIT AVOCADO-SALSA

Zutaten für 4 Portionen

1 Avocado
2 mittelgroße Tomaten
4 Stiele Petersilie
1-2 TL Limettensaft
Salz und Pfeffer
200 g Mais (aus der Dose)
500 g Zucchini
400 g Möhren
1 Zwiebel
2 Eier (Gr. M)
120 g Haferflocken
3-4 EL Olivenöl

Zubereitung

FÜR DIE SALSA

- Avocado waschen, halbieren, entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und klein würfeln.
- Tomaten waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
- Petersilie unter kaltem Wasser abspülen, trocken schütteln und hacken.
- Avocado, Tomaten und Petersilie mit Limettensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.





FÜR DIE PUFFER

- Mais abtropfen lassen.
- Zucchini waschen, putzen, fein raspeln.
- Möhren waschen, schälen und fein raspeln.
- Ein Sieb mit einem Tuch auslegen und die Möhren-Zucchini-Masse darin mehrfach kräftig ausdrücken. Alles in eine große Schüssel füllen.
- Zwiebeln schälen, fein würfeln und zugeben.
- Die Eier kurz aufschlagen und mit den Haferflocken und dem Gemüse mischen.
- Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
- Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen.
- Teig esslöffelweise hineingeben, etwas flacher drücken und Puffer von jeder Seite etwa 3 Minuten knusprig braun braten. So ca. 12 Puffer backen.
- Fertige Puffer im Backofen warmhalten und dann mit der Salsa servieren.

NACHTISCH BUNTER MELONENSALAT MIT BLAUBEEREN

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Honigmelone
- 1 Cantaloupe-Melone
- ¼ Wassermelone
- 40 g Heidelbeeren
- 1 Zitrone

Zubereitung

- Melonen waschen, halbieren.
(Erwachsene helfen!)
- Mit einem Kugelausstecher aus allen Melonen kleine Kugeln ausstechen und in eine Schüssel legen.
- Zitrone heiß waschen, halbieren und Saft auspressen.
- Heidelbeeren waschen, abtropfen lassen und trocken tupfen.
- Alles gut vermischen und in kleine Gläschen füllen.
- Bis zum Essen kalt stellen.

SO EINFACH UND
SO LECKER!



Kennst Du auch die
anderen leckeren Menüvorschläge
von »**Gesund & Cool**«?

Wenn nicht, schreibt uns gern eine Nachricht
und wir schicken Dir weitere Rezeptkarten.
info@ralfrangnickstiftung.de

