

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

Kürbis, Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln, in der Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15 - 20 Minuten weich kochen. Dann sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen. Mit Korianderblättchen garniert servieren.

Eine schnelle, leicht exotische Suppe, schön im Menü. Ich benutze für diese Suppe immer einen Hokkaido, den muss man nicht schälen. In Thailand isst man Kürbissuppe mit kleinen Garnelen als Einlage.

Arbeitszeit	ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit	ca. 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal
Kcal p. P.	ca. 521



Zutaten für 6 Portionen:

800 g Hokkaidokürbis(se), geputzt gewogen

600 g Möhre(n), geschält gewogen

1 Stück(e) Ingwer, ca. 5 cm lang

1 Zwiebel(n)

2 EL Butter

1 Liter Gemüsebrühe

500 ml Kokosmilch

Salz und Pfeffer

Sojasauce

1 Zitrone(n), Saft davon

Koriandergrün zum Garnieren

Putenbrust im Schinkenmantel in Frischkäse Soße zu Spätzle

Zutaten für circa 8 Personen:

1500 g Putenbrust

12 Scheiben roher Schinken

4 EL ÖL (z.B Olivenöl)

Salz und Pfeffer

50 g Butter (oder flüssige Margarine)

40 g Mehl

600 ml Gemüsebrühe (= 600 ml Wasser + 3 Esslöffel Brühe Pulver) *(es darf auch etwas mehr sein)*

150 ml Milch

100 ml Kochsahne

3 TL mittelscharfer Senf

300 g Frischkäse, mit Kräuter der Provence

3 EL Kräuter der Provence

2 x 3 Esslöffel Chiliflocken

Petersilie zum Garnieren



Zubereitung:

Fleisch waschen, trockentupfen und in gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück mit je einer Scheibe Schinken umwickeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

In eine ofenfeste flache Form legen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft 150°) circa 25 Minuten backen.

Inzwischen die Butter schmelzen, mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Mit der Brühe, der Milch und der Sahne ablöschen. Unter Rühren aufkochen. Senf und Frischkäse unterrühren und die Kräuter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Chiliflocken abschmecken.

Nach circa 25 Minuten Backzeit (siehe oben) die Sauce über das Fleisch geben und noch weitere 20 Minuten fertig backen.

Am Ende mit den restlichen Chiliflocken und der Petersilie bestreuen.

Guten Appetit

Trauben-Crumble mit Mandeln (für 5 Personen)

Zutaten:

- 500 g kernlose Weintrauben
- 50 g Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Mehl
- 50 g Haferflocken
- 80 g kalte Butter (gewürfelt)
- 50 g gehackte oder gehobelte Mandeln
- ½ TL Zimt



Zubereitung:

1. Trauben halbieren, mit Zucker und Zitronensaft mischen und in eine Auflaufform geben.
2. Mehl, Haferflocken, Butter, Mandeln und Zimt zu Streuseln verarbeiten.
3. Streusel über die Trauben geben und bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 25-30 Minuten backen.
4. Warm servieren ? ideal mit Vanilleeis oder Crème fraîche.