



Pastinaken-Currysuppe mit Kokosmilch

vegetarisch, raffinierte Vorsuppe



Zutaten für 5 Portionen:

500 g Pastinake(n)

25 g Butter

1 EL Currypulver

600 ml Gemüsefond

1 Prise(n) Salz und Pfeffer

1 Dose Kokosmilch

Rezept von: melli6

Die Pastinaken putzen und grob zerkleinern. Die Butter in einem großen Topf zerlassen, das Currypulver einrühren und ca. 1 Minute anrösten. Dann die Pastinaken und den Gemüsefond zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Die Kokosmilch hinzufügen und mit dem Stabmixer eine glatte Suppe pürieren. Evtl. noch mal abschmecken und heiß servieren.

Wahlweise Scampispiße und Baguette dazu servieren.

Arbeitszeit	ca. 25 Minuten
Gesamtzeit	ca. 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad	einfach
Kcal p. P.	ca. 82



Fisch - Kartoffel - Auflauf mit Spinat und Knoblauch

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Auflaufform geben und stark salzen. Die Sahne hinzugießen (Kartoffel sollen bedeckt sein) und in den vorgeheizten Backofen auf 200 Grad 30 Minuten geben.

Fisch waschen und abtrocknen, in Scheiben schneiden und mit Zitrone beträufeln. Den Fisch auf die Kartoffeln geben und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Danach 15 Minuten in den Backofen. Spinat nach Anleitung mit viel Knoblauch zubereiten. Krabben 5 Minuten im Salzwasser blanchieren.

Spinat und Krabben auf den Fisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Käse dazugeben und nochmals überbacken.

Arbeitszeit ca. 45 Minuten

Gesamtzeit ca. 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal



Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kartoffel(n)

700 g Rotbarschfilet(s), oder anderes Fischfilet

500 g Blattspinat / oder 600 g

1 Dose Krabben oder frische

1 Becher Sahne, evtl. 2 Becher.

1 Zitrone(n)

Käse, zum Überbacken

Salz und Pfeffer

Curry

Knoblauch

Rezept von: Pitty2



Obstsalat mit cremigem Dressing

Die Trauben waschen, abzapfen und in eine Salatschüssel geben. Den Apfel waschen, in Stückchen schneiden und dazugeben. Die Orange mit einem Messer schälen, von den weißen Häuten und eventuell Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Scheibchen schneiden. Zum Schluss die Zutaten miteinander vermischen.

Für das Dressing den Joghurt und den Schmand oder Quark in eine kleine Schüssel geben. Hinzu kommen je ein Päckchen Vanillin- und Bourbon-Vanillezucker und ein Teelöffel Zucker. Wer mag, kann letzteren auch weglassen. Nun das Dressing so lange verrühren, bis eine gleichmäßige, cremige Masse entstanden ist.

Nun kann der Salat mit dem Dressing serviert werden.

Als Nachspeise reicht die Menge für 4 Personen, als Frühstück werden 2 Personen davon satt.

Arbeitszeit	ca. 15 Minuten
Gesamtzeit	ca. 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad	einfach
Kcal p. P.	ca. 280



Zutaten für 4 Portionen:

1	Apfel, z.B. Braeburn
1	Banane(n),
1	Orange(n),
250 g	Weintrauben, grün, kernlos

Für das Dressing:

150 g	Naturjoghurt
150 g	Schmand, oder Quark
1 Pck.	Vanillinzucker
1 Pck.	Vanillezucker (Bourbon-)
1 TL, gehäuft	Zucker

Rezept von: h0rn