



Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer

Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis (800-900g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer
(gerieben)
250ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
150ml Orangensaft
Salz, Pfeffer
Currypulver, Kurkuma
Öl zu anbraten

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knobi würfeln und in heißen Öl in einem Topf glasig dünsten. Den Kürbis in der Zwischenzeit halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen und grob würfeln (nicht schälen!) und kurz mit den Zwiebeln und dem Knobi anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Topf schließen und den Kürbis ca. 15 Min. dünsten, bis er weich ist. Die Kokosmilch hinzufügen und das Ganze mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe aufkochen lassen, den geriebenen Ingwer und den Orangensaft hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Currypulver und dem Cayennepfeffer abschmecken. Die Suppe mit einem frischen Baguette und gerösteten Kürbiskernen servieren

Blumenkohl-Karottencurry

Zutaten:

1 Blumenkohl
3-4 Möhren
2 Zwiebeln
20 g frische Ingwerwurzel
1 rote Chilischote
3 EL Rapsöl
1/2 TL Kreuzkümmel
1 schwarze Kardamomkapsel
8 schwarze Pfefferkörner
Kräutersalz
2 TL Currypulver
150 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
1 EL Petersilie, TK

Zubereitung

Den Blumenkohl putzen und den Strunk abschneiden. Den Kohl in mittelgroße Röschen teilen, unter fließendem Wasser sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Ingwer schälen, fein hacken. Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Chilischote von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Das Öl im Wok erhitzen. Kreuzkümmel, Kardamom und Pfefferkörner darin unter Rühren rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Die Zwiebel- und Ingwerwürfel 3-4 Min. mitbraten. Blumenkohlröschen, Karotten sowie Chilistreifen zufügen und alles bei mittlerer Hitze weitere 3-4 Minuten braten. Salzen. Mit Currypulver würzen. Die Gemüsebrühe sowie die Sahne angießen, und das Curry bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist, ca. 20 Min. Während des Garens mehrmals umrühren und vor dem Servieren abschmecken. Das Blumenkohlcurry auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.
(Dazu Basmatireis reichen)



Blumenkohl in Senfsahne

Zutaten:

1 Blumenkohl
Meersalz
40 g Butter
2-3 EL Senf
200 ml Milch
200 ml Sahne
Pfeffer
1/2 TL Kurkuma

Zubereitung

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, in wenig Salzwasser 5-6 Minuten bissfest garen. Blumenkohl in Butter kurz andünsten. Senf, Milch und Sahne verrühren und zum Blumenkohl geben. Kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.

Anettes Lieblingsmöhrensalat

Zutaten:

500g Möhren
1 kleine Zwiebel
Cashew oder Sonnenblumenkerne

Für die Soße:

3EL Balsamico
1 EL Leinöl
1 EL Kürbiskernöl
2 EL Olivenöl
2 EL Joghurt
1 EL Honig oder Agavensüße
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Möhren putzen und fein raspeln. Die Zwiebel fein würfeln. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten. Die Zutaten für die Soße gut verrühren und mit den Möhren und Zwiebeln verrühren. Die Kerne vor dem Servieren über den Salat geben.