



Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer

Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer
(gerieben)
250ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
150ml Orangensaft
Salz, Pfeffer
Currypulver, Kurkuma
1 EL Kokosöl

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln und in heißem Öl in einem Topf glasig dünsten. Den Kürbis in der Zwischenzeit waschen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen und grob würfeln (nicht schälen!) und kurz mit den Zwiebeln und dem Knoblauch 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

Mangold-Lasagne mit Ricotta

Zutaten:

ca. 70 g Butter
1 EL Mehl
500 ml Milch
60 g Parmesan, ger.
Kräutersalz
Pfeffer
ca. 500 g Mangold
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Glas Tomaten
2 TL Oregano
1 Pk. Lasagne-Blätter
250 g Ricotta

Zubereitung

Lässt sich gut vorbereiten.
Zubereitungszeit ca. 1 Std. 20 Minuten.

Für die Sauce 50 g Butter in einem kleinem Topf zerlassen und Mehl einrühren. Nach und nach mit Milch ablöschen und ca. 15 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen. 30 g Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit Mangold putzen und waschen. Stiele fein hacken, Blätter in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und kurz andünsten. Den Mangold tropfnass dazugeben und 4-5 Min. dünsten. Tomaten abgießen, hacken und zum Mangold geben. Alles mit Ricotta vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Eine Auflaufform leicht fetten und etwas Sauce auf dem Boden verteilen. Mit Lasagne Platten auslegen. Mit einem Teil der Gemüsemischung belegen. Vorgang wiederholen, bis alles verbraucht ist. Die letzte Nudelschicht nochmals mit Sauce bestreichen, mit restlichem Parmesan und Butterflöckchen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 45 Min. backen.



Mangold-Kartoffel-Pfanne

Zutaten:

400-500 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
ca.500- 750 g Mangold
1-2 EL Butter
1/4 l Gemüsebrühe
Meersalz
Pfeffer
Muskatnuss
4 Eier

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mangold putzen, waschen, das Grün von den Stielen schneiden und hacken. Stiele in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne Butter erhitzen, die Zwiebelwürfel glasig andünsten und die Kartoffelwürfel dazugeben. Beides kurz anbraten bis es leicht gebräunt ist. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Min. zugedeckt garen. Mangoldstiele zugeben und weitere 10 Min. garen. Mangoldgrün untermischen und mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Gemüse vom Rand etwas in die Mitte schieben und die Eier in die entstehenden Lücken schlagen, bei geschlossenem Deckel stocken lassen. Wenn die Eier gestockt sind salzen und pfeffern. In der Pfanne servieren.

Flammkuchen mit Radicchio, Blauschimmelkäse und Birne

Zutaten:

Für den Teig:

10g frische Hefe
1TL Zucker
100ml lauwarme Milch
Salz
2EL Olivenöl
250g Mehl

Belag:

4 Birnen
2 Schalotten
100g Blauschimmelkäse
300g Schmand o.
Creme Fraiche
1 Radicchio
Thymian
Schwarzer Pfeffer
3TL Honig

Zubereitung

Für den Teig die Hefe in eine Schüssel bröseln, mit Milch und Zucker verrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen. Dann die anderen Zutaten für den Teig hinzu und zu einem glatten Teig kneten. Diesen mit einem Tuch bedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
Für den Belag die Birnen in dünne Spalten schneiden, die Schalotten in feine Streifen schneiden. Den Blauschimmelkäse zerdrücken und mit dem Schmand verrühren. Radicchio in feine Streifen schneiden.
Ofen auf 250 Grad vorheizen. Den Teig auf 4 Stücke aufteilen, jeweils dünn (jeweils auf Backpapier) ausrollen und nochmal kurz ruhen lassen und nochmal drüber rollen.
Den Teig mit der Käsemischung bestreichen, Radicchio verteilen, mit Schalotten und Thymian bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Honig beträufeln.
Den Ofen auf 200 Grad zurück drehen und jeweils immer 2 Flammkuchen für ca.10-15 Minuten backen.