



Möhren-Orangen-Suppe

Zutaten:

ca. 500 g Möhren
1 Zwiebel
30 g Butter
300 ml Gemüsebrühe
100 ml Orangensaft
2 EL Creme fraiche
Cayennepfeffer
Rohrohrzucker

Zubereitung

Die Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit den Möhren in der Butter andünsten. 300 ml Gemüsebrühe zugießen und zugedeckt
ca. 12 Min. leise kochen lassen. Mit einer Schaumkelle ca. 1/4 der Möhren herausnehmen, den Rest mit einem Schneidstab im Topf fein pürieren, dabei 100 ml Orangensaft nach und nach zugießen. Die Möhrenscheiben hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Mit 2 EL Creme fraiche servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

nach: Essen & Trinken 12/03

Bananenbrot

Zutaten:

3 reife Bananen
150 g Zucker
80 g Butter
400 g Mehl
2 TL Backpulver
120 ml Milch
Eine Prise Vanille oder
1 Päckchen Vanillezucker
½ TL Zimt
Haselnüsse, Walnüsse,
Cashewkerne oder
ähnliches
Je nach Geschmack
Schokostücke

Zubereitung

Die Bananen mit einer Gabel auf einem Teller gut zerdrücken. Ofen auf 150 °C vorheizen. Butter in einem Topf oder in der Mikrowelle schmelzen und mit Zucker mixen. Anschließend Mehl, Backpulver, Milch und Bananen unterrühren. Die Hälfte der Nüsse auf den Boden einer Kastenbackform verteilen. Masse in die Form füllen und den Rest der Nüsse oben auf den Teig geben. 50 Minuten backen. Bei großen Bananen eventuell etwas länger backen. Je nach Teigkonsistenz braucht der Teig etwas mehr Milch.

Schmeckt sehr gut auch mit Vollkornmehl!

Man kann sehr gut noch Nüsse und gehackte Schokolade in den Teig geben.



Zucchini-Muffins

Zutaten:

50 g Sonnenblumenkerne
2 Zucchini
2 Zwiebeln
80 g Bergkäse
1 TL Petersilie, TK
1 1/2 EL Butter
Kräutersalz
3 Eier
100 ml Sahne
3 EL Weizengrieß
Pfeffer

Zubereitung

Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten, dann beiseite stellen. Zucchini waschen, putzen und in feine Streifen hobeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Käse reiben. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Zucchini darin 3 Min. dünsten, leicht salzen. Eier und Sahne in einer Schüssel mit Weizengrieß, geriebenem Käse, Sonnenblumenkernen und Petersilie verrühren. Zucchini und Zwiebeln dazugeben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Muffinförmchen fetten. Masse einfüllen und im vorgeheizten Backofen (Umluft 160 Grad) 35-40 Min backen. Blech herausnehmen, Muffins kurz ruhen lassen, dann aus den Förmchen lösen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

„Landküche“, GU Verlag

Quelle: lecker.de

Pak-Choy-Tofu-Pfanne

Zutaten:

3 Knoblauchzehen
5 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
1 TL Ingwer
Cayennepfeffer
300 g Tofu natur
1 Pak Choy
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Dazu passt Reis.

Knoblauch schälen und pressen. 3 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, Ingwer und Cayennepfeffer mit dem Knoblauch verrühren. Tofu trocken tupfen, würfeln und mit der Marinade mischen. Pak Choy putzen, waschen, Stiele fein hacken und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Pak Choy und Zwiebelringe zugeben und unter Rühren 3-4 Min. garen. Herausnehmen und warm stellen. Tofu aus der Marinade nehmen und im restlichen Sesamöl unter Rühren ca. 3 Min. garen. Gemüse zugeben und vermischen. Mit der Tofumarinade und evtl. noch etwas Sojasauce würzen.