



## Erdnuss-Lauchsuppe

### Zutaten:

1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Möhren  
1 mittelgroße Süßkartoffel  
2 Stangen Lauch  
1 EL Kokosöl  
2 TL Currypulver  
500 ml Wasser  
2 EL Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
2 EL Erdnussmus  
60g Erdnüsse  
Saft von ½ Zitrone  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhren und die Süßkartoffel schälen und mundgerecht würfeln. Den Lauch in Ringe schneiden.

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin ca. 1 min anbraten. Knoblauch und Currypulver dazugeben und kurz mit anbraten, bis sich das Aroma entfaltet hat. Die Möhren, die Süßkartoffeln und den Lauch dazu geben und ca. 3 min mit anbraten. Mit dem Wasser und der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Die Hitze reduzieren und alles ca. 20 min köcheln lassen. Dann die Kokosmilch und das Erdnussmus unterrühren und kurz erwärmen. Die Hälfte der Erdnüsse unterheben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit den restlichen Erdnüssen garniert servieren.

Quelle: Einfach Himmlisch Gesund (Lynn Hoefler)

## Waldorf-Salat

### Zutaten:

2 Äpfel  
200 g Knollensellerie  
60 g Walnüsse  
½ Bund Petersilie  
3 EL Sultaninen  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Dijon-Senf  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Äpfel und den Sellerie würfeln oder reiben und die Walnüsse grob hacken. Alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alternativ alle Zutaten kurz im Food Processor pulsieren. So wird der Salat noch etwas feiner.

Quelle: Einfach Himmlisch Gesund (Lynn Hoefler)



## Spitzkohl-Nuss-Spirelli

### Zutaten:

1 Spitzkohl  
250g Spirelli  
100g Haselnusskerne,  
fein gehackt  
1 Zwiebel  
1 TL Zitronenschale  
40g Butter  
1 El Rapsöl  
Salz und Pfeffer  
Muskatnuss

### Zubereitung

Spitzkohl putzen, vierteln und schräg in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. In der Zwischenzeit 20 g Butter und das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Spitzkohl darin unter Rühren ca. 4-5 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale würzen.

In einer 2. Pfanne die restliche Butter aufschäumen lassen und die Nusskerne kurz darin schwenken. Die Nudeln tropfnass zum Kohl geben. Die Nussbutter dazu geben, alles gut vermischen und nochmals herzhaft abschmecken.

## Gemüsebrühpaste - selbstgemacht

### Zutaten für ca. 500g:

160g Möhre  
100g Knollensellerie  
100g Porree  
100g Zwiebel  
10g Knoblauch  
3 Zweige Thymian  
120g Kristallsalz  
  
1-2 Gläser mit Schraubverschluss

### Zubereitung

Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Knollensellerie schälen und grob würfeln. Porree in Ringe schneiden und waschen, die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Blätter der Thymianzweige abzupfen.

Alle Zutaten zusammen mit dem Salz in einen Mixer geben und fein pürieren. In die Schraubgläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Zur Verwendung als Gemüsebrühe einfach etwas von der Paste in heißem Wasser auflösen.

Tipp: Da das Gemüse durch das Salz konserviert wird, hält sich die Paste im Kühlschrank ca. 3 Monate.