



Kartoffel-Lauchsuppe

Zutaten:

1 EL Olivenöl
2 Stangen Porree
700g Frühkartoffeln
3-4 Möhren
ca. 750 ml Gemüsebrühe
120 ml Kokosmilch, optional
Salz und Pfeffer

Zum Garnieren:

Petersilie
Sojajoghurt

Zubereitung

Den Porree säubern und halbieren. Die äußeren harten Blätter entfernen bzw. die Spitzen abschneiden. Den Porree in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln und Möhren waschen und in Würfel schneiden. In einem großen Topf das Öl erhitzen und den Porree hinzugeben. Unter Rühren ca. 5 min. anbraten, bis er anfängt zu bräunen. Die Kartoffeln, Möhren und die Gemüsebrühe dazu geben und aufkochen. Dann bei geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe ca. 10 min. köcheln, bis die Kartoffeln gar sind.

Den Topf vom Herd nehmen, die Kokosmilch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit einem Pürierstab glatt und cremig pürieren und noch einmal kurz erwärmen.

Die Kartoffel-Lauchsuppe mit gehackter Petersilie und Sojajoghurt servieren.

Warmer Eisbergsalat

Zutaten:

1 Eisbergsalat
1 kleine Zwiebel
1-2 Spitzpaprika
ca. 150g Tomaten
2 Handvoll Trauben
60g Mandeln
Basilikum
2 Olivenöl
1 Zitrone
1 TL Honig
100 ml Sahne
100g Saure Sahne
60 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Eisbergsalat in einzelne Blätter abtrennen, waschen und gut trocken schleudern. In dicke Streifen schneiden. Zwiebel pellen und fein hacken. Paprika waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen, Strunk herausschneiden und halbieren. Trauben waschen und halbieren. Mandeln grob hacken. Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und etwa 1 EL Schale abreiben sowie 1-2 EL Saft auspressen. Mit Honig, Sahne, saurer Sahne und Gemüsebrühe glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Salat- und Paprikastreifen hinzugeben und weitere 2-3 Minuten anschwitzen, bis der Salat etwas zusammenfällt. Zuletzt die Tomaten und Trauben hinzugeben und unterheben. Mit dem Dressing vermengen und mit Mandeln und Basilikum bestreut servieren.



Zwetschgen-Apfel Cobbler

Zutaten:

350g Mehl
120g Frischkäse
125g kalte Butter, in kleinen Flöckchen
180 ml Buttermilch
70g brauner Zucker
1 Prise Salz
1 Pck. Backpulver

ca. 500g Zwetschgen
2 Äpfel
2 EL brauner Zucker
½ TL Zimt

3 EL brauner Zucker
3 EL weißer Zucker
¼ TL Zimt
3 EL Butter geschmolzen

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig schnell miteinander verkneten. Der Teig sollte nicht allzu lange geknetet werden, weil er dann die für Cobbler typische Konsistenz verliert. Daher nur so lange, bis die Zutaten gut miteinander vermengt sind. Den Teig in Folie wickeln und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, gerne auch über Nacht. Für die Füllung die Zwetschgen halbieren, entsteinen, achteln. Die Äpfel entkernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit den Zwetschgen in eine Auflaufform geben und mit braunem Zucker und Zimt bestreuen (den Zucker am besten zuvor mit dem Zimt vermengen). Den Backofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- / Unterhitze) vorheizen. Den Cobbler Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ca. 2-3 cm dick ausrollen und Kreise ausstechen. Für die Kruste braunen und weißen Zucker mit dem Zimt vermengen. Die Teigkreise auf einer Seite mit der geschmolzenen Butter bepinseln und mit der Butterseite kurz in die Zuckermischung drücken, damit der Zimtzucker schön hängen bleibt. Die Teigkreise mit der Zuckermischung nach oben auf der Obstfüllung verteilen. Den Cobbler im Ofen ca. 35 - 40 Minuten backen. Die Backzeit kann ein klein wenig variieren, der Cobbler Teig sollte auf jeden Fall schön gebräunt sein und das Obst weich gebacken.

Den Cobbler am besten warm mit einer Kugel Vanilleeis servieren.

Mangold-Tomaten-Quiche

Zutaten:

250g Mürbeteig
300g Tomaten (Cherry)
500g Mangold
150g Ziegenfrischkäserolle
300 ml Sahne
3 Eier
1 Vanilleschote, optional
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Mangold waschen und abtropfen lassen. Die Kuchenform einfetten oder mit Backpapier auslegen und den Mürbeteig in die Kuchenform geben. Der Rand soll ca. 2 cm hoch sein. Teig im vorgeheizten Backofen 15 Minuten blind backen. Tomaten waschen, Ziegenfrischkäse-Rolle zerbröseln, Mangold, Tomaten und Käse auf dem Teig verteilen. Sahne mit dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote und der Schote aufkochen, 10 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Eier langsam damit verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die restlichen Zutaten geben. Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180° für ca. 35 Minuten backen.

Dazu passt ein frischer, grüner Salat.