



Kürbis-Kartoffelspalten aus dem Ofen mit Dipp

Zutaten:

1 Hokkaidokürbis
500g Kartoffeln oder mehr)
2-3 EL Olivenöl
Thymian, Paprika
Salz, Pfeffer
1 Prise Chili nach Belieben
2 Knoblauchzehen

Für den Dipp:

1 Becher Schmand
1 Becher Weißerhorn
Kräutercreme
3 EL Joghurt
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln und den Kürbis mit der Gemüsebürste gut waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Die Spalten in einer großen Schüssel mit dem Öl, den Gewürzen und den zerdrückten Knoblauchzehen mischen und auf 1 bis 2 Bleche verteilen. Die Spalten im Ofen bei 180°C Umluft ca. 30-40 Minuten backen.

Wer mag kann nach der Hälfte der Backzeit 1 Packung Feta über das Gemüse bröseln und mitbacken.

Für den Dipp alle Zutaten mit dem Schneebesen schön cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lecker!

Kürbisrisotto

Zutaten:

500g Kürbis
1 kl. Zwiebel
3 EL Olivenöl
300g Risottoreis
1 l Gemüsebrühe
25g Butter
40g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Kürbis waschen, halbieren, Fäden und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl leicht bräunen. Den Kürbis zugeben. Unter ständigem Rühren 8 Minuten lang bei mäßiger Hitze dünsten. Den Risottoreis einstreuen und zwei Minuten rösten. Mit 1 Kelle der Gemüsebrühe angießen, verrühren und einkochen lassen. Wieder 1 Kelle zugeießen und einkochen. So fortfahren bis die Brühe verbraucht ist und der Reis al dente gekocht ist. Den Reis vom Herd nehmen und Butter und Parmesan einarbeiten. Mit Pfeffer und ggf. Salz abschmecken.



Sellerieschaumsuppe

Zutaten:

1 Knolle Sellerie
1 Stange Porree
1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel
1ltr. Gemüsebrühe
1 Becher Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat
1 El Butter

Zubereitung

Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter (oder Öl) andünsten. Das Gemüse dazu geben und kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10-15 Minuten köcheln, bis alles weich ist. Die Suppe fein pürieren, Sahne hinzu geben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

Zu dieser Suppe passen in Knoblauchöl gebratene Garnelen oder gedünsteter Lachs.

Broccoli-Reis-Pfanne

Zutaten:

1 Broccoli
125 g Basmati Reis
1 TL Kurkuma
1 TL Curry
2 Bananen
1 EL Rapsöl
1 Zwiebel, feingehackt
2-3 EL Studentenfutter
Meersalz
Cayennepfeffer

Zubereitung

Reis nach Packungsanweisung mit Kurkuma garen. Broccoli putzen und im Röschen teilen. In Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Nüsse grob hacken und mit der Banane in die Pfanne geben, kurz mitbraten. Reis und Broccoli dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz, Curry und Cayennepfeffer abschmecken.