Kürbis-Curry-Suppe

~ 1 Hokkaido, 300g Möhren, 1 Zwiebel, 4 EL Schmand, 2 EL Butter, 1l Gemüsebrühe, 1 Pr. Currypulver, Salz & Pfeffer ~

Den Kürbis waschen und in Würfel schneiden. Die Möhren waschen und grob raspeln, Zwiebel schälen und fein hacken. Zwiebel mit der Butter in einem Topf andünsten. Möhren, Kürbis und Currypulver dazugeben und etwas anschwitzen lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Pürieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Schmand unterrühren oder als Kleckse in die Mitte geben.

Tomatensoße von Ursel

~ 10 Tomaten, 8 Zwiebeln, 5g Ingwer, 6 Nelken, 6 Lorbeerblätter, 1 Handvoll Basilikumblätter, 400ml Essig, 4 EL Zucker, 1 Msp. Paprikapulver, 4 EL Salz ~

Tomaten waschen und kleinschneiden, Zwiebeln schälen und klein schneiden, zusammen weichkochen. Die restlichen Zutaten dazugeben, dann mit dem Pürierstab pürieren. Nochmal aufkochen und heiß in Gläser füllen.

Vegetarisch gefüllter Hokkaido

~ 1 Hokkaido, 1 Lauch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200g Möhren, 200g Paprika, 1 Dose Kichererbsen, 100g Reis, 1 EL Tomatenmark, 1 Dose gehackte Tomaten, 2 EL Schmand, 50g Sahne, 50ml Milch, 2 Eier, ger. Käse, Olivenöl, Bratöl, 1 TL Gemüsebrühe, Salz & Pfeffer ~

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Kürbis waschen, dann vom Kürbis den Deckel abschneiden und die Kerne ausschaben. Das Kürbisfleisch bis auf eine ca. 1 cm dicke Wand aushöhlen und dieses beiseitestellen. Den Kürbis außen mit Olivenöl einpinseln und mit der Öffnung nach oben für ca. 15 Min. in den heißen Ofen stellen. Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Möhren und Paprika waschen und würfeln. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Kürbisfleisch klein schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen, dann Möhren und Paprika hinzugeben, ca. 5 Min. andüsten. Lauchringe, Tomatenmark, Knoblauch, Kichererbsen, gehackte Tomaten zugeben und alles vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Schmand abschmecken. Dann den gekochten Reis unterheben. Die Masse in den heißen Kürbis füllen und den Kürbis in eine Auflaufform setzen. Den Rest der Masse um den Kürbis herum verteilen. Eier, Sahne, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen und über den Kürbis gießen. Käse darüber streuen. Für ca. 20 Min. im Backofen garen und heiß servieren. Dazu schmeckt prima ein Kräuterquark und 1 Scheibe rustikales Brot.

Tipp: Das Rezept lässt sich auch toll mit Hackfleisch anstatt mit Möhren-Paprika-Kichererbsenfüllung kochen! 😊

Ingwer-Clementinen-Shot – zur Stärkung der Abwehrkräfte!

~ 400g Clementinen, 1 Zitrone, 300g Äpfel, 100g Ingwer, 50g Kurkuma, etwas Zucker ~

Die Clementinen und die Zitrone schälen. Äpfel waschen und entkernen. Alle Früchte in grobe Stücke schneiden. Ingwer und Kurkuma ebenfalls waschen, bürsten und fein würfeln. Die Zutaten zusammen mit 200ml Wasser und etwas Zucker in einen Mixer geben und fein pürieren. „Feine Gemüter“ können auch alles nochmal durch ein Sieb passieren. Den Shot in gut verschließbare Flaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Er sollte innerhalb einer Woche getrunken werden.

Clementinen-Kurkuma-Smoothie

~ 5 Clementinen, Ingwer (ca. 2 cm), Kurkuma (ca. 2 cm), 100ml Kokosmilch, 400g Quark, 3 EL Agavendicksaft, Spritzer Zitronensaft ~

Clementinen schälen, Ingwer und Kurkuma mit einem Löffel schälen und fein hacken. Quark, Kokosmilch, Clementinenschnitze, Kurkuma, Ingwer, Zitronensaft und Agavendicksaft im Mixer fein pürieren und als Smoothie servieren.

Tipps: Vegan! Quark weglassen und 400ml Kokosmilch und etwas mehr Agavendicksaft verwenden.
Cool! Je 3 - 4 Eiswürfel auf Gläser verteilen, Smoothie einfüllen und mit Trinkhalm servieren.
Spießig! Clementinenschnitze und Beeren auf Spieße stecken und dazu reichen.

Kurkuma-Milch mit Aprikosen-Bällchen

~ 1 Stück Kurkuma, 1 Stück Ingwer, 120ml Wasser, ger. Muskatnuss, 350ml Mandelmilch ungesüßt, Agavendicksaft, Zimt, schwarzer Pfeffer, 150g Hafer-Schoko-Müsli, 150g getrocknete Aprikosen, 150g Cashewkerne, etwas geschmolzene Schokolade ~

Kurkuma, Wasser, Ingwer und Muskat in einem Topf unter Rühren und zu einer aromatisch duftenden Paste einkochen. Die Mandelmilch in einem Topf erhitzen und die Paste mit einem Schneebesen einrühren. Dann mit Agavendicksaft und Zimt abschmecken und weitere 1 - 2 Min. köcheln lassen. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und heiß genießen. Für die Bällchen die getrockneten Aprikosen und die Cashews hacken und mit dem Müsli vermengen und zu Kügelchen formen. Danach mit Schokolade verzieren.

*** Alle Produkte, die in unseren Rezepten verwendet werden, sind selbstverständlich in unserem Shop erhältlich! ***