

Cremige Staudensellerie-Suppe

ZUTATEN:

- 6 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter



ZUBEREITUNG:

1. Den Staudensellerie waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
3. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. In einem großen Topf die Butter schmelzen lassen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin glasig dünsten.
5. Den Staudensellerie und die Kartoffeln hinzufügen und kurz mitdünsten.
6. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe aufkochen lassen.
7. Die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
8. Die Suppe pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz hat.
9. Die Sahne hinzufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die Suppe in Schalen füllen und mit frischen Kräutern garnieren.

Süßkartoffeln mit Avocado-Dip



ZUTATEN:

- 3 große Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 EL Maisstärke (für extra Knusprigkeit)
- 2 reife Avocados
- 1 Limette (Saft)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL griechischer Joghurt
- Salz und Pfeffer Optional: ein paar Tropfen Tabasco oder eine Prise Cayennepeffer für etwas Schärfe

ZUBEREITUNG:

Zubereitung der Süßkartoffelpommes:

1. Den Backofen auf 220°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden.
 2. Die geschnittenen Süßkartoffeln in eine große Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedecken. Etwa 30 Minuten einweichen lassen (dies hilft, die Stärke zu entfernen und macht die Pommes knuspriger).
 3. Nach dem Einweichen die Süßkartoffeln abtropfen lassen und mit einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.
- In einer großen Schüssel die Süßkartoffeln mit dem Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Die Maisstärke gleichmäßig darüber streuen und gut vermischen, sodass die Süßkartoffeln gleichmäßig bedeckt sind.
4. Die Süßkartoffelstifte auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, dabei darauf achten, dass sie nicht überlappen.
- Im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden, bis die Pommes goldbraun und knusprig sind.

Zubereitung des Avocado-Dips:

5. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Den Limettensaft, den gehackten Knoblauch und den griechischen Joghurt hinzufügen.
6. Alles mit einer Gabel oder einem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben Tabasco oder Cayennepeffer hinzufügen, um dem Dip eine leichte Schärfe zu verleihen.

ZUBEREITUNG:

1. Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Die kalte Butter in kleinen Stücken hinzufügen und alles mit den Händen zu einer krümeligen Masse verkneten. Das Ei und 2-3 EL kaltes Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Porree gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Porree darin bei mittlerer Hitze etwa 5-10 Minuten andünsten, bis er weich ist. Die Schinkenwürfel hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken. Die Mischung etwas abkühlen lassen.
3. Die Eier mit der Sahne und der Milch verquirlen. Den geriebenen Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Eine Quiche- oder Springform (ca. 26 cm Durchmesser) einfetten und den Teig in die Form legen, dabei einen Rand hochziehen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
5. Den gedünsteten Porree und die Schinkenwürfel gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Den Eier-Sahne-Guss darüber gießen.
6. Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Ober-/Unterhitze) etwa 40-45 Minuten backen, bis sie goldbraun und fest ist.
7. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. In Stücke schneiden und warm servieren. Die Porree-Quiche schmeckt auch kalt hervorragend und eignet sich gut für Buffets oder Picknicks.

Porree-Quiche

ZUTATEN:

- Zutaten für den Teig:
- 200 g Mehl
- 100 g kalte Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 2-3 EL kaltes Wasser
- Zutaten für die Füllung:
- 3 Stangen Porree (Lauch)
- 200 g Schinkenwürfel
- 3 Eier
- 200 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 150 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler/Gruyère)
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss
- 2 EL Olivenöl



Himbeer-Tiramisu



ZUBEREITUNG:

1. Die Himbeeren waschen und gut abtropfen lassen.
2. In einer großen Schüssel die Mascarpone, den Quark, den Puderzucker und den Vanillezucker glatt rühren.
3. Die Schlagsahne steif schlagen und vorsichtig unter die Mascarpone-Quark-Masse heben.
4. Den Himbeersaft (oder Orangensaft) in eine flache Schale geben.
5. Die Löffelbiskuits nacheinander kurz in den Saft tauchen und den Boden einer Auflaufform (ca. 20x20 cm) damit auslegen.
6. Eine Schicht der Mascarpone-Quark-Creme über die Löffelbiskuits streichen und darauf eine Schicht Himbeeren verteilen.
7. Wiederholen Sie den Vorgang mit einer weiteren Schicht getränkter Löffelbiskuits, Mascarpone-Quark-Creme und Himbeeren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die oberste Schicht sollte die Mascarpone-Quark-Creme sein.
8. Das Tiramisu abdecken und mindestens 2 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.



ZUTATEN:

- 500 g frische Himbeeren
- 250 g Mascarpone
- 250 g Quark (20% Fett)
- 200 ml Schlagsahne
- 100 g Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200 ml Himbeersaft oder Orangensaft
- 1 Päckchen Löffelbiskuits (ca. 200 g)
- Einige frische Minzblätter zur Dekoration (optional)
- Himbeeren zur Dekoration (optional)

ZUTATEN:

- 1 kleiner Weißkohl (ca. 1 kg)
- 400 g Hackfleisch
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Pflanzenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kümmel (optional)
- Salz und Pfeffer
- Frische Petersilie zum Garnieren

Erfrischender Galia-Melonen-Salat mit Prosciutto und Mozzarella



ZUTATEN:

Für den Teig:

- 1 Galia-Melone
- 150 g Prosciutto
- 200 g Mini-Mozzarella-Kugeln
- Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pinienkerne, geröstet

ZUBEREITUNG:

1. Die Galia-Melone halbieren und die Kerne entfernen.
2. Das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher in kleine Kugeln formen oder in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Den Prosciutto in mundgerechte Stücke zupfen.
4. Die Mini-Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen.
5. In einer großen Salatschüssel die Melonenstücke, den Prosciutto, die Mozzarella-Kugeln und die frischen Basilikumblätter vorsichtig vermengen.
6. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Balsamico-Essig und den Honig gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Das Dressing über den Salat geben und alles vorsichtig vermengen, damit die Zutaten gleichmäßig bedeckt sind.
8. Optional: Die gerösteten Pinienkerne über den Salat streuen.

Weißkohlpfanne mit Hackfleisch und Kartoffeln

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereitung: Den Weißkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Anbraten: In einer großen Pfanne oder einem Topf das Pflanzenöl erhitzen. Das Hackfleisch darin bei mittlerer bis hoher Hitze krümelig anbraten. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und mitbraten, bis sie glasig sind.
3. Kartoffeln und Kohl hinzufügen: Die Kartoffelwürfel und den geschnittenen Weißkohl zum Hackfleisch in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Einige Minuten anbraten, damit der Kohl etwas zusammenfällt.
4. Würzen und köcheln lassen: Das Tomatenmark, das Paprikapulver und den Kümmel (falls verwendet) unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüsebrühe angießen, alles gut umrühren und zum Kochen bringen.
5. Garen: Die Hitze reduzieren, die Pfanne oder den Topf abdecken und die Weißkohlpfanne etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar und der Kohl weich ist. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas mehr Brühe hinzufügen.
6. Die fertige Weißkohlpfanne mit gehackter frischer Petersilie bestreuen und sofort servieren.