

Kartoffel - Karotten - Pastinaken - Püree

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

500g Kartoffeln
300g Pastinaken
360g Möhren
1 Ei
200ml Sahne
Muskat
Salz, Pfeffer

Kartoffeln, Pastinaken und Karotten waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden und in etwas Flüssigkeit oder im Dampftopf garen. Mit dem Ei und der Sahne zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Vegane Lauch-Kartoffel-, „Käse“ Suppe

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

3 Lauchstangen
2 Zwiebel
6 Kartoffel(n), geschält, klein geschnitten
20g Cashewnüsse
2 Möhre
10 EL Hefeflocken
4 TL Kurkuma
Muskat
Öl, Senf

Das Gemüse klein schneiden und in etwas Öl anbraten. Die Cashewnüsse im Mixer fein mahlen (oder vorher einweichen und mit dem Pürierstab und etwas Wasser pürieren), mit ca. 3/4 l Wasser vermischen. Die entstandene Cashewsahne über das Gemüse geben.

Die Gewürze hinzugeben und ca. 10 min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Nach Vorliebe weiter abschmecken (z. B. mit etwas Senf, für noch "käsigere" Geschmack), evtl. noch Wasser hinzufügen.

Gefüllter und überbackener Hokkaido - Kürbis mit Pfirsich und Kartoffeln

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

2	Kürbis Hokkaido	4	große Kartoffeln festkochende
8	Hähnchenbrustfilet	1 TL	Cayennepfeffer
1/2L	Rotwein, trocken	1 TL	Kräutersalz
1 TL	Tomatenmark	1 TL	Paprikapulver
160g	Käse, gerieben	20ml	Rapsöl
2	Schalotten		

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in eine verschließbare Schüssel legen und mit dem Rotwein begießen. 1/2 Tag ziehen lassen (länger geht natürlich immer).

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Kürbis quer halbieren, oben und unten jeweils eine Scheibe abschneiden, damit man die beiden Hälften ohne Hilfe stellen kann. Die Kürbishälften so aushöhlen, dass ein ca. 5 mm breiter Rand stehen bleibt. Das Fruchtfleisch fein hacken. Die Kerne lassen sich übrigens lecker rösten, also nicht unbedingt entsorgen.

Den Pfirsich kurz in kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Schalotte fein würfeln und in einer hohen Pfanne anbraten. Die Hähnchenbrustfilets grob würfeln, hinzufügen, kurz anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Die Kartoffeln schälen, fein würfeln und in der Pfanne anbraten.

Frisches Dessert mit Mango

Zutaten (für etwa 4 Portionen):

1 Mango
20g Kokosraspel
3EL Honig
500g Naturjoghurt

Mangos schälen und würfeln, vorsichtig mit dem Honig verrühren. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Kokosflocken hineingeben, die Masse sollte noch etwas flüssig sein. Joghurt mit dem Schneebesen etwas aufschlagen, in 4 Dessertschälchen verteilen. Obenauf die Fruchtmasse geben und nach Geschmack verzieren.