

Kürbis-Orangen-Suppe

Zutaten (für etwa 6-8 Personen):

1kg Kürbis
150g Kartoffeln mk
1-2 TL Salz
1 TL Currypulver
3 Orangen
80g Schlagsahne



Kürbis zerteilen, gegebenenfalls schälen und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Kartoffeln schälen und würfeln. Kürbis- und Kartoffelstücke in Wasser geben, mit Meersalz, Curry und einer Prise Zimt würzen und ca. 30 Minuten weich kochen. Suppe pürieren.

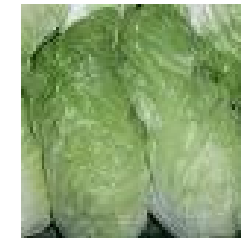
Orangen auspressen und den Saft zur Suppe geben.

Suppe nochmals abschmecken und vor dem Servieren mit je einem Klecks geschlagener Sahne verzieren.

Zuckerhut-Pesto

Zutaten (für etwa 4 Personen):

1	Zuckerhut	1 TL	Rohrzucker
50g	Pinienkerne	1 TL	Salz
80g	Parmesan		Pfeffer
70ml	Olivenöl		
10	Oliven Schwarz		
4	Tomaten getrocknet		



Die Pinienkerne werden angeröstet und in der Küchenmaschine zerkleinert. Die Oliven und Tomaten zugeben und mit zerkleinern. Dann die gewaschenen, in Streifen geschnittenen Blätter des Zuckerhutes und die Gewürze dazugeben. Das Olivenöl dazugießen und noch einmal die Küchenmaschine anstellen, bis alles eine homogene Masse ergibt. Den Parmesan reiben und unterheben.

Dann die Pasta kochen und das Pesto unterheben. Noch etwas frischen Parmesan auf die Nudeln reiben und genießen.

Schwarzwurzeln mit Ziegenkäse

Zutaten (für etwa 4 Personen):

1,5kg	Schwarzwurzeln	3 EL	Kürbiskernöl
1	Zitrone	1 EL	Honig
2	Zwiebeln	150g	Ziegenfrischkäse
50g	Walnusskerne		Salz, Pfeffer

Zitrone heiß abwaschen, trockentupfen und Schale in Zesten abziehen. Zesten halbieren. Saft auspressen und davon die Hälfte in eine große, mit Wasser gefüllte Schüssel geben. Schwarzwurzeln waschen, schälen, die größeren längs halbieren, alle in das Zitronenwasser legen. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Nüsse grob hacken. Schwarzwurzeln aus dem Wasser heben. In kochendes Salzwasser geben und in etwa 10-12 Minuten garkochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf 4 Tellern verteilen. Während die Schwarzwurzeln garen, 50ml Wasser mit Kräutersalz in einem Topf leicht erwärmen. Zitronenzesten, restlichen Zitronensaft, Zwiebeln, Walnüsse, Öl und Honig untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Schwarzwurzeln geben und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Danach den Frischkäse löffelweise auf den Schwarzwurzeln verteilen und geschmolzen servieren.

Müsli mit Birne

Zutaten (für etwa 4 Personen)

100g	Dinkel mittelgrob geschrotet
100g	Datteln
100ml	Orangensaft frisch
2	Birnen
250ml	Joghurt
50g	Mandeln
	Zimt



Dinkelschrot mit 250ml Wasser vermengen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank einweichen.

Datteln in kleine Würfel schneiden, mit dem Orangensaft mischen und ebenfalls über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Birnen fein würfeln und mit Dinkelschrot, Datteln und Joghurt verrühren und mit Zimt abschmecken.

Mit gehackten Mandeln bestreut servieren.