

### Hauptspeise: Wirsing in Kokosmilch

Zutaten (4 Portionen)

- 1kg Wirsing
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800ml Kokosmilch
- 200g Cashewbruch
- 200g Tofu
- Salz, Pfeffer



Tofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch häuten und fein hacken. Tofu, Zwiebel, Knoblauch und Cashews in einer großen Pfanne anbraten.

Wirsing klein schneiden und ebenfalls mit anbraten.

Kokosmilch dazu geben und das Ganze auf kleiner Flamme köcheln lassen bis der Wirsing weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage passt am besten Reis.

### Snack: Mango-Kokos-Creme

Zutaten (4 Portionen)

- 2 Mangos
- 250ml Kokosmilch
- 50g Rohrzucker
- 100ml Weißwein
- 1 Zitrone
- 2cm Ingwer
- 250ml Schlagsahne
- Kokosraspel



Mangos schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch grob würfeln.

Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mangostücke zufügen und mit dem Wein ablöschen. Ist der Wein verkocht, den geriebenen Ingwer, Zitronenschalenabrieb und Kokosmilch zugeben und einkochen lassen. Alles fein pürieren und kühl stellen, bis die Masse kalt ist.

Währenddessen Sahne schlagen und vorsichtig unter die kalte Mangocreme heben.

### Vorspeise: Möhren-Cremesuppe

Zutaten (für 4 Portionen)

- 600g Möhren
- 40g Butter
- 150g Schmand
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie



Möhren waschen, schälen und klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Möhren kurz darin andünsten. Wasser zugießen bis die Möhren knapp bedeckt sind. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 10 Min. garen.

Danach alles fein pürieren und so viel Wasser zugießen, dass die Suppe cremig wird. Schmand zufügen, ordentlich würzen und mit frischer Petersilie servieren.

### Beilage: Pastinakengemüse auf orientalische Art

Zutaten (für 6 Portionen)

- 500g Pastinake
- 125g Sommerhonig
- 90ml Rapsöl
- Paprikapulver, Kurkuma, Currypulver, Schwarzkümmel, Zimt, Salz
- Saft von 2 Zitronen



Pastinaken in Salzwasser bissfest garen und dann abgießen.

Währenddessen alle übrigen Zutaten gut vermischen. Marinade unter die klein geschnittenen, noch warmen Pastinaken heben. Die Pastinaken mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal durchmischen.

Schmeckt kalt als eine Art Antipasti und zu Blattsalaten oder warm zu Fisch- und Reisgerichten.

### \*Was darf es nächste Woche sein?\*

626	.....kg	Redbor-Grünkohl-G&M-Bioland	5,29 € /kg
		Grünkohl in rotem Kleid, färbt grün um beim kochen, aber genauso G&M Bioland	
1205	.....100g	Feldsalat-Deutschland-Bioland	2,29 € /100g
1465	.....Bd	Dill im Bund G&M-G&M-Bioland	1,89 € /Bd
6526	.....100g	Ziegensalami 100% Ziege-G&M-Bioland	3,99 € /100g
		Gewürzt mit Paprika, Salz & Pfeffer G&M Bioland	