

Vorspeise: Rübchen-Cremesuppe mit Ziegenfrischkäse

Zutaten (2 Portionen)

500g Rübchen
1 Zwiebel
1 EL Butter
150g Ziegenfrischkäse natur
1 EL Schlagsahne
Pfeffer, Kräutersalz



Rübchen schälen und in kleine Würfel scheiden.

Zwiebel würfeln und in Butter andünsten. Die Rübchen dazugeben und kurz mit-schwitzen. 125ml Wassers zugießen und die Rübchen weich garen. Den Ziegen-frischkäse einrühren und erhitzen. Das Ganze pürieren und würzen, Sahne zufü-gen.

Hauptspeise: Gefüllter Hokkaido

Zutaten (2 Portionen)

2 Hokkaido Kürbisse
1 Stange Porree
2 Tomaten
1 Bd Petersilie
2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
2 EL Schmand
150g Feta
Salz, Pfeffer, Muskat, Butter



Kürbis im oberen Viertel aufschneiden. Die Kerne und das Fruchtfleisch bis auf eine 1 Zentimeter dicke Wand aushöhlen. Den ausgehöhlten Kürbis mit aufge-setztem Deckel in den auf 180°C vorgeheizten Backofen für 15 Minuten stellen. Währenddessen Porree putzen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Feta ebenfalls würfeln.

Das ausgeschabte Kürbisfleisch (ohne Kerne) in etwas Butter anbraten. Gemüse und Tomatenmark dazugeben und 5 Minuten unter Rühren weiter braten. Pfeffer, gehackte Petersilie, Salz, Muskat und Schmand einrühren. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen. Die Masse einfüllen, dabei den gewürfelten Feta-Käse dazwi-schen streuen. Den Deckel auf den Kürbis setzen und erneut ca. 20 Minuten bei 180°C im Ofen garen.

Beilage: Veganes Fenchel-Zitronen Risotto

Zutaten (für 4 Portionen)

200g Risottoreis 1 Fenchel
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
150ml Sanders Weißwein 2 EL Olivenöl
1 Zitrone 1 TL Weißes Mandelmus
1 EL Hefeflocken
Basilikum frisch, Pfeffer, Salz



Zwiebel und Fenchel in kleine Würfel schneiden. Das Fenchelgrün beiseite stel-len. Zwiebeln und Fenchel zusammen in etwas Olivenöl anbraten. Den Risottoreis dazu geben und mitbraten, bis er glasig ist. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen. Den gepressten Knoblauch dazugeben.

700ml Wasser in kleinen Portionen dazu gießen und unter Rühren einkochen las-sen. Zum Schluss Mandelmus und Hefeflocken einrühren.

Wenn das Risotto fast gar ist, den Abrieb einer ganzen Zitrone, klein gehacktes Fenchelgrün und Basilikumblätter dazugeben. Mit Pfeffer, Zitronensaft und etwas Salz abschmecken. Mit Fenchelgrün und Basilikum garnieren.

Nachspeise: Warme Clementinen-Milch mit Honig

Zutaten (1 Portion)

3 Clementinen
1/2 Zitrone
1 TL Honig
1/2 Pck Vanillezucker
1 EL Joghurt
Milch



Clementinen und halbe Zitrone in einen Topf auspressen. 1 EL Joghurt dazuge-ben. Mit Milch auffüllen, bis es die gewünschte Konsistenz hat. Milch erwärmen. Zum Schluss Honig und Vanillezucker hinzugeben.

Was darf es nächste Woche sein?

46205Stück **Hot Hafer Apfel Zimt gf 400g-D-Demeter** 3,99 € /Stück
Mit getrockneten Apfelstückchen und Zimt.

48042Stück **Roggenbrötchen 6 Stk. 340g-NL-KBA** 2,99 € /Stück
Wenn's am Sonntagmorgen mal schnell gehen muss und trotzdem lecker sein soll!

52265Stück **Special Cocos Pur Schoko 100g-Schw-KBA** 2,89 € /Stück
Zartschmelzende Schokolade mit Kokosflocken und Kokosblütenzucker. Lactosefrei, vegan.