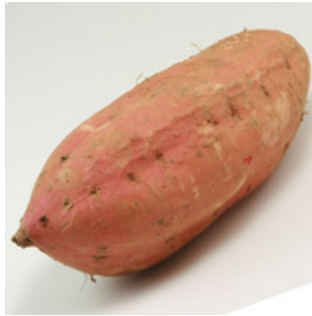


Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 3 Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knobzehe
- 100g Erdnüsse
- 400ml Kokosmilch
- 2 EL Zitronensaft
- Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer



Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln. Etwas Olivenöl in einen großen Topf geben und beides darin andünsten. Süßkartoffeln ebenfalls schälen und klein würfeln, dann mit in den Topf geben und mit 1 Liter Kräutersalz-Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und ca. 15 Min. köcheln lassen bis die Süßkartoffeln gar sind. Dann kann die Suppe püriert werden. Anschließend noch die Kokosmilch unterrühren und die Erdnüsse untermixen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren ein paar Erdnüsse drüber streuen.

Champignonsauce zum Braten

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 300g Steinchampignons
- 50g Zwiebel
- 1 EL Butter
- 3 EL Zitronensaft
- 50ml Schlagsahne
- Vollkornmehl, Salz, Pfeffer, Muskat
- Petersilie frisch



Zwiebeln fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Champignons putzen, waschen, in Achtel schneiden, mit dem Zitronensaft vermischen und einige Minuten marinieren lassen. Dann Champignons in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. 150ml Wasser zugießen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Unter Rühren das Vollkornmehl einstreuen, bis die Flüssigkeit gebunden ist, weitere 2-3 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zuletzt mit Schlagsahne verfeinern, Petersilie dazugeben und 5-10 Minuten durchziehen lassen.

Rotkohl-Tarte mit Ziegenfrischkäse

Zutaten (für etwa 6 Tarte):

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 100g Vollkornmehl | 300g Rotkohl |
| 100g Magerquark | 1 Zwiebel |
| 100g Butter | 50g Sonnenblumenkerne |
| Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker | 1 Ei |
| Olivenöl | 100ml Schlagsahne |
| Balsamico Rosso | 100g Ziegenfrischkäse |



Aus Mehl, einer Prise Salz, Quark und Butter einen glatten Teig kneten, ausrollen und in 6 kleine Tarteformen legen.

Zwiebel klein hacken und in Butter andünsten. Rotkohl in Streifen schneiden und zufügen, mit Essig und 200ml Wasser ablöschen. Würzen, ca. 15 Minuten garen und dann abkühlen lassen.

Sonnenblumenkerne in der heißen Pfanne rösten. Sahne, Milch und Ei glatt rühren und würzen. Rotkohl mit den Kernen mischen, auf die Tarteformen verteilen. Den Ziegenfrischkäse darüber geben, mit der Eiermilch begießen und etwas Öl darüber träufeln. Im heißen Backofen bei 200°C ca. 20- 25 Minuten backen.

Orangen-Schneebälle

Zutaten (für etwa 4 Personen)

- 250g Butter
- 70g Puderzucker
- 2 EL Orangenschale
- 1 EL Orangensaft
- 350g Vollkornmehl
- 60g Rohrzucker



Die Butter in einer Schüssel schaumig rühren, dann den Puderzucker unterrühren. 1 EL abgeriebene Orangenschale, den Orangensaft und so viel Mehl wie möglich unter die Buttermasse rühren. Das restliche Mehl unterkneten. Aus dem Teig kleine Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Bei 170°C ca. 16 Min. backen. Kurz abkühlen lassen. Den Zucker mit der restlichen Orangenschale mixen. Die noch warmen Schneebälle darin wälzen und vor dem Verzehr komplett abkühlen lassen.