



Kürbis-Kokos-Currysuppe

Zutaten für 5 Personen:

- 500 g stärkehaltiger Kürbis z.B. Hokkaido oder Butternut (nicht schälen, Kerne rausholen)
- 200 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Möhren
- 150 g Tomaten
- 1 gelbe + 1 rote Paprika
- 4 dl Gemüse-Bouillon
- 2 dl Kokosmilch
- 2 Esslöffel Honig
- Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Curry (nach Belieben)
- 200 ml Sahne

Zubereitung:

3 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Das Gemüse (außer Tomate) leicht anschwitzen (anbraten), mit der Gemüsebouillon und der Kokosmilch ablöschen.

Tomaten und Honig mit hinzugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren und mit Sahne und den Gewürzen verfeinern.

Gefüllte Hähnchenbrust mit Tomate-Mozzarella an Ofengemüse

Zutaten für 5 Personen: Gefüllte Hähnchenbrust mit Soße

- 5 Hähnchenfilets à 170g +-
- 250g Mozzarella (+250g nach Belieben zum überbacken)
- 500g Tomaten
- 400g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Topf Basilikum

Zubereitung:

Alle Zwiebeln fein würfeln und kurz in etwas Olivenöl anbraten.

(Hälfte Füllung, Hälfte Soße)

Das Innere der Tomaten entfernen und das Äußere in kleine Würfel schneiden.

(Hälfte Füllung, Hälfte Soße)

5 Blättchen Basilikum hacken, mit der Hälfte der Tomaten und Zwiebeln mischen.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Die Hähnchenbrust seitlich aufschneiden, mit Tomate-Mozzarella-Mischung füllen und mit einem Zahnstocher fixieren.



Hähnchenbrust in etwas Bratbutter von beiden Seiten jeweils 1 Minute scharf anbraten, beiseite stellen mit der Pfanne, 5 Minuten ruhen lassen und anschließend in eine Auflaufform geben.

In der gebrauchten Pfanne nochmals die restlichen Tomaten, Zwiebeln, 10 Blättchen Basilikum und den Knoblauch erhitzen (Salz, etwas Pfeffer, 1 Esslöffel Honig hinzu) und anschließend mixen. Die Soße über die Hähnchenbrust verteilen und nach Belieben mit Mozzarella überbacken.

Zutaten für 5 Personen: Ofengemüse

- 500g Grenailles (Kartoffeln)
- 300g Möhren
- 300g Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Topf Rosmarin

Zubereitung:

Die Grenailles gut waschen und halbieren.

Die Möhren schälen und in 1 cm-Scheiben schneiden.

Zucchini waschen, längs halbieren und in 2 cm-Scheiben schneiden.

2 Knoblauchzehen pressen, etwas Rosmarin zupfen, 3 Esslöffel Olivenöl, halber Teelöffel Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

Das Ofengemüse mit den Gewürzen gut mischen und in eine Auflaufform geben.

Etwas Currypulver und 1 Esslöffel Honig über das Gemüse verteilen.

Ofengemüse auf 200° Umluft (vorgeheizt) 15 Minuten in den Backofen.

Nach den 15 Minuten die Hähnchenbrust mit in den Ofen und nochmals 10 Minuten zusammen backen.

Apfeltiramisu

Zutaten für 5 Personen:

- 20 Löffelbiscuits
- 200g Mascarpone
- 200g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- 300g Apfelmus
- ½ Teelöffel Zimt
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 300ml Apfelsaft

Zubereitung:

In einer kleinen Auflaufform aus Glas (für die Sicht) 10 Löffelbiscuits mit 150ml Apfelsaft beträufeln.

Die 10 anderen Biscuits auf einem Teller oder Sonstiges mit dem restlichen Apfelsaft beträufeln.

Die Mascarpone mit dem Joghurt, Zimt und Vanillezucker verrühren.

150g Apfelmus über die Biscuits in der Form geben und die Hälfte der Crème.

Die restlichen Biscuits auf die Crème, wieder Apfelmus und die restliche Crème.



Anschließend für 3 Stunden in den Kühlschrank.

Vor dem Servieren könnt Ihr dünne Apfelscheiben drauf geben und mit einer Zimt-Puderzuckermischung bestäuben.

Guten Appetit !

