

Feine Karottensuppe



Zutaten für 7 Portionen:

- 1 $\frac{3}{4}$ Zwiebel(n), gewürfelt
- Öl, zum Anbraten
- 1 $\frac{3}{4}$ kg
Karotte(n), in Scheiben
geschnitten
- 5 $\frac{1}{4}$ Kartoffel(n), fein gewürfelt
- 1 $\frac{3}{4}$ Zehe/n Knoblauch, fein gewürfelt
- 1 $\frac{3}{4}$ Becher süße Sahne
- Pfeffer, weißer
- 1 $\frac{3}{4}$ Liter Gemüsebrühe

Zwiebeln in Öl anschwitzen, in Scheiben geschnittene Karotten und die Kartoffelwürfel dazugeben, mit Knoblauch, Pfeffer und der Brühe ohne Wasser würzen, bei geschlossenem Deckel kurz dünsten lassen.

1 Liter Wasser bzw. Brühe angießen und zugedeckt sanft kochen lassen, bis Karotten und Kartoffeln weich sind. 1 Becher Sahne dazugeben und alles pürieren. Wenn die Suppe zu cremig ist, noch etwas Brühe nachgießen, bis die Konsistenz stimmt.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 25 Min.

Hackbraten mit Käsefüllung



Zutaten für 7 Portionen:

1 $\frac{3}{4}$ Brötchen

1 $\frac{3}{4}$ Bund Petersilie

1 $\frac{3}{4}$ Ei(er)

875 g

Hackfleisch, halb Rind,
halb Schwein

1 $\frac{3}{4}$ TL Senf

Salz und Pfeffer, Muskat

350 g

Käse (Pikantje van Gouda)

438 ml süße Sahne

1 $\frac{3}{4}$ kg Kartoffel(n)

Das Brötchen einweichen und ausdrücken, die Petersilie hacken. Beides mit dem Ei und dem Gehackten verkneten.

Den Fleischteig mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu einem Laib formen.

Den Käse in Riegel schneiden und in den Hackfleischteig füllen, er sollte komplett vom Fleischteig umschlossen sein.

Die Kartoffeln schälen und dünn hobeln. Ca. 200 ml Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit den Kartoffeln mischen.

Den Hackbraten in die Mitte einer gebutterten Auflaufform geben, die Kartoffeln um den Hackbraten schichten. Mit provenzalischer Kräutermischung bestreuen und die restliche Sahne darüber gießen.

Bei 200 Grad ca. 60 Minuten backen. Evtl. vor dem Servieren frische Petersilie darüber streuen.

Dazu einen frischen grünen Salat oder Tomatensalat reichen.

Arbeitszeit: ca. 40 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 1 Std.

Kokos-Himbeer-Dessert

veganes Dessert für 10 - 12 Personen, gut geeignet fürs Buffet, kann man am Vortag zubereiten



Zutaten für 10 Portionen:

- 1 Liter Kokosmilch
- 125 g Grieß
- 100 g Zucker
- 1 Vanilleschote(n)
- 750 g Himbeeren, TK
- 1 Prise(n) Salz
- 1 Zitrone(n), Bio
- n. B. Kokosraspel, zum Bestreuen

Die Kokosmilch in einen großen Topf geben. Zucker und Salz zugeben, das Mark aus einer Vanilleschote herauskratzen und zusammen mit der Schote in den Topf geben. Die Zitrone mit warmem Wasser gründlich waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und zugeben. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Den Grieß in die kochende Kokosmilch einrieseln lassen und dabei kräftig rühren. Bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen. Während des Abkühlens häufig rühren. Die mitgekochte Vanilleschote entfernen. Wenn der Kokosgrießbrei handwarm ist, die noch gefrorenen Himbeeren zugeben und zügig durchrühren. Der Grießbrei muss nicht vollständig rot werden, ich mag es wenn rot-weiße Schlieren zu sehen sind. Nun entweder auf Gläser aufteilen oder in eine große Schüssel füllen. Im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen. Zur Dekoration ein paar Kokosflocken darauf streuen.

Tipp:

Kokosmilchdosen enthalten meist 400 ml. Ich nehme 2 Dosen und fülle den Rest bis zu 1 Liter mit Wasser auf.

- Arbeitszeit: ca. 5 Min.
- Koch-/Backzeit: ca. 10 Min.
- Ruhezeit: ca. 2 Std.
- Schwierigkeitsgrad: simpel
- Kalorien p. P.: keine Angabe

