

Vorspeise

Kürbissuppe mit Gemüsechips:

Kürbissuppe:

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Schlagsahne
- Petersilie und Chiliflocken

Zubereitung:

1.

Kürbis halbieren, vierteln und die Kerne mit einem Esslöffel herauschaben. Kürbis waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken.

2.

Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kürbis zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3.

Ca. 3/4 der Sahne zufügen und alles fein pürieren. Noch einmal abschmecken. Kürbissuppe mit Rest Sahne und nach Belieben mit Pfeffer, gehackter Petersilie und Chiliflocken anrichten und servieren.

4.

Tipp: Kürbissuppe einfrieren! Dafür die abgekühlte Suppe in Gefrierdosen oder Gefrierbeutel geben, fest verschließen und ins Tiefkühlfach legen. Zum Auftauen einige Stunden vor dem Aufwärmen in den Kühlschrank stellen.

Gemüsechips:

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 300 g dicke Möhren
- 1 Zucchini (ca. 300 g)
- 1 Aubergine (ca. 350 g)
- 400 g größere festkochende Kartoffeln
- Gewürze nach Belieben, z. B Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chiliflocken
- 4-6 EL Olivenöl
- 1-2 Backbleche mit Backpapier

Zubereitung:

1. Möhren schälen, putzen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden.
2. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und mit einer Küchenreibe schräg in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln.
3. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben in kaltes Wasser legen - das verhindert die Braunfärbung der Kartoffeln. Vor dem Backen solltest du die Kartoffeln dann gründlich trocken tupfen.
4. Gemüsescheiben mit Öl und Gewürzen in einer großen Schüssel mischen.
5. Marinierte Gemüsescheiben nebeneinander auf mehrere mit Backpapier belegte Backbleche verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 170 °C (Umluft) ca. 45 Minuten backen.
6. Backofentür während des Backens mehrmals öffnen oder mit einem Kochlöffel festklemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
7. Fertige Chips auf dem Blech kurz abkühlen lassen und evtl. nachwürzen.

Extra-Tipp: Behalte die Chips während der Backzeit unbedingt im Auge! **Je nach Dicke der Scheiben und Gemüsesorte** können die Chips kürzer oder länger brauchen. Falls du genug Bleche und Platz hast, kannst du die Gemüsesorten auch nacheinander backen.

Hauptgang:

Gnocchi mit Paprikasauce:

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 3 Rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Balsamico Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Chilipulver oder Cayennepfeffer
- 2 Packungen Buitoni Fresco Gnocchi
- Di Patate, á 400 g

Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Das Fruchtfleisch der roten Paprika in Würfel schneiden, das der gelben Paprika in Scheiben schneiden und beiseitelegen. Die rote in einem Mixer fein pürieren.
2. Die Chilischote waschen, längs halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken.
3. Das Olivenöl erhitzen, den Knoblauch und die Chilischotenstreifen zugeben und kurz darin anbraten. Dann das Paprikapüree und das Tomatenmark einrühren, die Gemüsebrühe und den Balsamico-Essig zugießen und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver einwürzen.

4. Die Buitoni Gnocchi in reichlich kochendem Salzwasser 1 Minute garen lassen, abgießen und sofort mit der heißen Sauce vermischen. Auf Tellern anrichten und mit den gelben Paprikastreifen dekoriert servieren.

Nachtisch:

Bananenkuchen:

Zutaten:

- 3 reife Bananen (in Scheiben)
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Pekannuskerne (nur wenn du möchtest)
- 100 g weiche Butter
- 175 g brauner Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 2 Eier
- 250 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 100 ml Buttermilch

Für den Belag:

- 1 kl. Banane (in Scheiben)

1. Den Backofen auf 180 C vorheizen (muss man nicht). Eine Kastenform einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Die Bananen mit Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Die Pekannüsse mit den Händen in kleinere Stücke zerbrechen und in eine Schüssel geben. Wer keine Nüsse mag kann sie weglassen.
3. Butter, Zucker und Vanillezucker in einer großen Schüssel cremig rühren.
4. Die Eier einzeln unterrühren. Dann die Bananen dazugeben. Mehl, Salz, Natron und Lebkuchen Gewürz in die Schüssel sieben und umrühren.

5. Die Buttermilch einrühren. Die Nüsse dazugeben, aber einige Stücke aufbewahren. Den Teig in die Form füllen. Mit den restlichen Bananen und Nüssen belegen.
6. 50-60 min backen. Wenn der Kucken vorher zu dunkel wird mit Alufolie abdecken. In der Form abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen. Das Papier entfernen.
7. Den Kuchen genießen. 😊

Getränke:

Wassermelonen-Limo:

Zutaten:

- 100 ml Wasser
- 50 g Zucker
- Saft von 2 Zitronen
- 1 kg Wassermelonenfruchtfleisch von einer kernarmen Wassermelone
- 0,5 - 0,7 l Mineralwasser oder stilles Wasser nach Geschmack
- reichlich Eiswürfel oder Crushed Eis zum Servieren
- Wassermelonenstücke und Zitronen- oder Limettenscheiben zum Garnieren

Zubereitung:

1

Wasser, Zucker und Zitronensaft in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat und sich eine sirupartige Konsistenz ergibt. Den Sirup vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2

Die Wassermelone in grobe Stücke schneiden und in einen Blender, Standmixer oder den Thermomix geben und fein pürieren. Klappt bestimmt auch in einem großen Gefäß mit einem Pürierstab, wenn man keins der oben genannten

Geräte hat. Ich habe auch schon gesehen, dass Leute einen Kartoffelstampfer verwendet haben, um die Wassermelone zu zermatschen. Geht sicher auch.

3

Die gut durchpürierte Wassermelone durch ein feines Sieb streichen und übrige Kerne und Püree entsorgen. Den entstandenen Wassermelonen-Saft mit dem Zitronensirup gut vermischen und nach Geschmack mit Mineralwasser aufgießen. Crushed Eis oder Eiswürfel in eine Karaffe geben und mit der Wassermelonen-Limo aufgießen. Wer mag gibt außerdem noch Zitronen- oder Limettenscheiben mit in die Karaffe oder als Deko ans Glas. Sofort servieren.

Erdbeer-Wassermelonen-Shake:

Zutaten:

- ca. 20 reife Erdbeeren
- 1/4 rote Wassermelone
- 3 - 4 Eiswürfel

Zubereitung:

1

Erdbeeren waschen, den Strunk entfernen und halbieren.

2

Wassermelone in Scheiben schneiden, am Rand entlang schneiden und diesen entfernen. Die Wassermelone würfeln.

3

Alle Zutaten im Standmixer zu einem cremigen Shake mixen.

Fertig! Jetzt guten Appetit und genießen 😊!!!