

## REZEPTE zur Gourmetkiste

### Kaktusfeigen-Joghurt mit Galiamelone

**Zutaten:**  
für 4 Personen



**Zubereitung:**  
Ca. 15 Min.

500 ml Joghurt  
2 EL Zucker oder Honig  
Zitronensaft  
2 Kaktusfeigen

Joghurt mit  
Zucker und  
Zitronensaft vermischen.

Kaktusfeigen schälen, die Enden dünn abschneiden, die Kaktusfeige längs einschneiden, die Haut abziehen, den Kern entfernen und würfeln.

1 Galiamelone, mini

Melone vierteln, entkernen und würfeln.

Die Früchte vorsichtig mit dem Joghurt mischen.

### Möhrencremesuppe mit Hähnchenbruststreifen, exotisch

**Zutaten:**  
für 4 Personen



**Zubereitung:**  
Zubereitungszeit ca. 45 Min.

400 g Hähnchenbrust  
2 EL afrikanische  
Gewürzmischung  
Olivenöl  
50 g Pinienkerne  
500 g Möhren  
100g Sellerie  
500 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 Stangen Porree

Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und mit der Würzmischung und

etwas Olivenöl gut vermischen und marinieren lassen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und beiseite stellen.

Möhren putzen, waschen und würfeln.

Sellerie

und Kartoffeln putzen, waschen und in gleichmäßig große Würfel schneiden. Zwiebeln und

Knoblauch schälen und fein würfeln.

Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Etwas Olivenöl in einem großen Kochtopf erhitzen und bis auf den Porree das Gemüse andünsten, bis es etwas Farbe bekommen hat. Dann den Porree dazu geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Weißwein ablöschen.

Brühe zufügen und alles etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Kokosmilch hinzufügen. Anschließend mit einem Mixstab fein pürieren.

Evtl. noch etwas Brühe zufügen. Petersilie fein gehackt dazu geben.

Mit den Gewürzen nach Geschmack abschmecken

Salz, Pfeffer  
200 ml Weißwein  
500 ml Gemüsebrühe  
250 ml Kokosmilch  
½ Petersilie  
Kurkuma, Curry,  
Muskat, Koriander; Ingwer

Die Hähnchenstreifen in etwas Olivenöl sehr heiß und kurz braten.

Die Suppe auf Teller verteilen und die Hähnchenstreifen darüber geben.

Die Pinienkerne darüber streuen.