

REZEPTE

Kürbisschnitten geröstet mit Endiviensalat und Avocado

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

ca. 40 Min.

1 kg Hokkaido-Kürbis

Kürbis waschen, vierteln und Kerne entfernen. Viertel in dünne Spalten schneiden. Kürbis mit

2 EL Öl

Öl und

Salz, Pfeffer

Salz und Pfeffer mischen. Auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) ca. 20 Minuten garen.

20 g Kürbiskerne

Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Kürbiskernen bestreuen.

1 Endiviensalat

Salat putzen, waschen, trocken schütteln und klein zupfen.

1 reife Avocado

Avocado halbieren, Kern herauslösen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln.

1 EL Zitronensaft

Schnittlauch und

1/2 Bund Schnittlauch

Thymian waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

4 Stiele Thymian

Den Quark mit

8 EL Magerquark

Essig,

2 EL heller Balsamico-

Essig

Senf, Schnittlauch (etwas zum Bestreuen verwahren) und Thymian verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 EL Senf

Kürbis, Salat und Avocado auf Tellern anrichten. Quark darauf verteilen.

Steckrübensuppe mit geröstetem Schwarzbrot

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

ca. 50 Min.

Ca. 800 g Steckrübe

Steckrübe schälen, in Scheiben schneiden, waschen und in kleine Würfel schneiden. Möhren und

150 g Möhren

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

250 g Kartoffeln

1 Zwiebel

Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 EL Butter oder

1 EL Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Steckrüben, Kartoffeln und Zwiebel darin andünsten.

Margarine

3/4 l Gemüsebrühe

Brühe und

Saft von 1 Orange

Orangensaft angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

2 Scheiben Schwarzbrot

Brot in kleine Würfel schneiden. 1 Esslöffel Fett in einer Pfanne erhitzen.

Salz, Pfeffer

Brotwürfel darin rösten. 1/3 der Steckrüben- und Kartoffelwürfel herausnehmen, übrige Steckrüben und Kartoffeln in der Brühe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und

getrockneter Majoran

Majoran abschmecken. Steckrüben- und Kartoffelwürfel in die Suppe geben.

100 g Crème fraîche

Suppe auf Tellern anrichten mit Crème fraîche und den Brotwürfeln anrichten.

Majoran

Mit Majoran garnieren.