

## Möhren-Tomatencreme-Suppe mit Ingwergraupen

1 Zwiebel  
400 g Möhren

würfeln  
putzen und würfeln

1 El Öl  
1 P. Tomatenpüree  
½ l Gemüsebrühe  
etwas Sahne  
Salz, Pfeffer  
Cayennepfeffer  
1 Prise Zucker

Zwiebel und Möhren in Öl dünsten,  
Brühe und Tomatenpüree auffüllen und alles  
15 Min. köcheln lassen.

Die Suppe pürieren und abschmecken.

Graupen mit Ingwer garen und auf die Suppe geben.

## Brokkoli-Cremesuppe

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 El Öl  
600 g Brokkoli  
300 g TK-Erbsen  
1 Kartoffel  
1 l Gemüsebrühe  
  
1/8 l Sahne o. Milch  
2 El Kräuterfrischkäse  
Salz, Pfeffer  
Cayennepfeffer  
etwas Zitrone  
Worcestersoße

würfeln  
würfeln und beides in Öl dünsten

Gemüse und gewürfelte Kartoffel  
zugeben und alles mit Gemüsebrühe  
auffüllen und garen.

Suppe pürieren und Sahne (Milch)  
zufügen, den Käse auflösen und die  
Suppe würzen und abschmecken.

## Schoko-Avocado-Creme

400 ml Sahne  
1 Tafel dunkle Schokolade  
Mark einer Vanilleschote  
60 g Zucker

4 Blatt Gelatine

1 reife Avocado  
150 g Joghurt

Sahne, Zucker und Vanillemark  
aufkochen und ziehen lassen, die  
Schokolade darin auflösen.

einweichen und in der Schokosahne  
auflösen  
pürieren  
Avocadomus und Joghurt unterrühren  
und alles in Schälchen füllen.

## Mandelcreme mit pürierten Früchten

250 ml Mandelmilch

250 ml Sahne

1 Vanilleschote

etwas Ingwer

60 g Zucker

6 Blatt Gelatine

Mandelmilch, Sahne, Zucker, Ingwer und Vanilleschote aufkochen etwas ziehen lassen

einweichen und in der Milch auflösen.

Creme in Gläser füllen und kalt stellen.

Früchte nach Wahl

kurz aufkochen, dann pürieren ( evtl. durch ein Sieb streichen ), süßen und auf der Creme verteilen.

## Ingwer-Switchel

Trendgetränk des Sommers – löscht den Durst, stärkt die Abwehr und senkt den Blutzucker

1 l Wasser

ca. 25 g Ingwer

schälen und aufkochen, dann 20 Min. ziehen lassen.

8 El Apfelessig

1 Tl Honig, Agavendicksaft

oder Ahornsirup

zugeben, alles in eine Karaffe absieben und kalt stellen

evtl. mit Limette

abschmecken und Eiswürfel servieren.

## Gemüsesoße ‚Indische Art‘

250 g Möhren, geraspelt  
250 g Zucchini, geraspelt  
200 g rote Paprika, geschält und gewürfelt  
250 g Zwiebeln, gewürfelt  
400 g Ananas mit Saft, gewürfelt  
400 g passierte Tomaten  
400 ml Kokosmilch  
3 Tl Salz  
2 Tl Kurkuma  
2 Tl Curry  
1 Tl gemahlener Kümmel  
( ½ -1Tl Sambal Olek oder gar keiner ) - damit bestimmen Sie die Schärfe !  
120 g Zucker  
1 Btl. Gelfix 1:2

Gemüse, Obst, Kokosmilch und Gewürze in einen Topf geben und aufkochen lassen. Zucker und Gelfix mischen und zugeben, dann alles bei großer Hitze 5 Min. unter Rühren kochen lassen.

Soße heiß in Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen.

- Die Gemüsesoße schmeckt gut zu Reis und Geflügelfleisch.
- Die Schärfe bestimmen Sie über Sambal Olek.
- Gelfix benötigen Sie nicht, wenn die Soße sofort gegessen wird.
- Im Glas ist die Soße haltbar und so jederzeit für eine schnelles Essen bereit.

### **Avocado-Aufstrich**

1 Avocado  
1 Apfel  
1 Tl Zitrone  
1 B. Joghurt  
100 g Schmand  
Salz, Pfeffer  
evtl. Chili

Avocado und Apfel pürieren und mit Zitrone beträufeln, Schmand und Joghurt zugeben und alles vermischen und abschmecken.

### **Rote Bete-Aufstrich**

300 g Rote Bete  
200 g Frischkäse  
100 g Schmand  
Salz, Pfeffer  
1-2 El Meerrettich  
Zitrone  
evtl. Kresse

garen und pürieren, dann mit Frischkäse, Schmand und Meerrettich verrühren, abschmecken

### **Erbsen-Aufstrich**

200 g TK-Erbsen  
1 kleine Schalotte  
1 kleine Kartoffel  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
100 g Frischkäse  
2 El Meerrettich  
Zitronensaft

Erbsen, Schalotte und Kartoffelwürfel mit etwas Wasser dünsten, Salz und Zucker zugeben. Das Kochwasser abgießen. Erbsen pürieren, mit Frischkäse und Meerrettich verrühren und abschmecken.

### **Kürbis-Orangen-Aufstrich ( süß )**

700 g Hokkaidokürbis  
300-400 ml Orangensaft  
(nach Konsistenz des Kürbis)  
1 P. Vanillemark  
evtl. Zimt  
1 P. Gelierzucker 2:1

Kürbis entkernen, waschen und in Stückchen schneiden, dann mit Saft weich kochen, pürieren.  
Zucker und Vanille zugeben und alles 4 Min. sprudelnd kochen lassen.