

Curry - Karottensuppe



- 600 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 4 TL Öl, z. B. Rapsöl
- 2 TL Currypaste, z.B. rote
- 2,5 dl Kokosmilch
- 7,5 dl Gemüsebouillon
- Salz
- 2 Zweige Basilikum, z. B. Thai-Basilikum
- 2 EL Röstzwiebeln

1. Karotten in Stücke à 5 mm schneiden. Zwiebel hacken.
2. Die Hälfte des Öls erhitzen, Karotten und Zwiebel darin ca. 2 Minuten andünsten. 2/3 der Currypaste dazugeben, mitdünsten. Wenig Kokosmilch für die Garnitur beiseitestellen. Rest mit Bouillon zum Gemüse geben. Suppe salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten kochen, bis die Karotten weich sind.
3. (Inzwischen restliche Currypaste mit restlichem Öl erwärmen.)
4. Suppe mit einem Stabmixer pürieren. In Teller oder Bowls verteilen. Mit beiseitegestellter Kokosmilch, (Curryöl,) Basilikum und Röstzwiebeln garnieren.

Quinoa-Lauch-Burger



- | | |
|--|--------|
| 1. helles Quinoa | 150 g |
| Gemüsebouillon | 4 dl |
| Lorbeerblatt | 1 |
| kleiner Lauch , (ca. 130 g), fein geschnitten | 130 gr |

Quinoa, Bouillon, Lorbeer und Lauch aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 15 Min. weich köcheln. Lorbeer entfernen, absieben, etwas abkühlen.

- | | |
|---|--------|
| 2. Knoblauch , gepresst | 1 |
| kleine Eier , verklopft | 2 |
| geriebener Parmesan | 5 EL |
| glattblättrige Petersilie , fein geschnitten | 2 EL |
| Paprika | 0.5 TL |
| Pfeffer | wenig |
| Mehl | 1EL |

Restliche Zutaten beigeben, gut mischen.

3. **Bratbutter** zum Braten

Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Je 1 gehäufte Esslöffel Quinoa-Masse in die Pfanne geben, mit einer Bratschaufel zu je ca. 6 cm grossen Burgern formen. Portionenweise beidseitig bei mittlerer Hitze je ca. 4 Min. braten.

Schweinefilet an Kapernsauce



Zutaten

- 450g Schweinefilet, pariert
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1-2 Knoblauchzehen
- ¼ Tasse Mehl
- 1 Esslöffel Olivenöl
- ½ Tasse trockener Weißwein
- ½ Tasse fettarme, natriumarme Hühnerbrühe
- 2 Esslöffel Kapern
- 2 Esslöffel gehackte frische glatte Petersilie
- 2 dl Rahm

Zubereitung

- Das Schweinefilet quer in 8 Stücke schneiden.
- Beide Seiten mit Salz, Pfeffer und Knoblauch bestreuen.
- Im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln.
- 1½ EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
- Die Hälfte der Schweinefleischstücke hinzufügen und von beiden Seiten anbraten.
- Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
- Mit der anderen Hälfte des Fleisches und dem restlichen Olivenöl wiederholen.
- Das gesamte Fleisch zurück in die Pfanne geben.
- Wein und Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen.
- Kapern und Rahm einrühren; 4 Minuten länger kochen lassen.
- Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tarte aux pommes



Zutaten (für 6 Personen)

- **Mürbeteig/Blätterteig:** 1 Rolle (fertig aus dem Kühlregal)
- **Äpfel (Golden Delicious):** 3 Stück
- **Eier:** 3 Stück
- **Zucker:** 3 EL
- **Flüssige Sahne:** 200 ml
- **Zimt:** 1 Prise
- **Vanillezucker:** 1 Päckchen

Zeitaufwand: 1 Std. insgesamt (20 Min. Vorbereitung, 40 Min. Backen)

Zubereitung

1. **Der Teig:** Den Teig entrollen, in eine Form legen und den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.
2. **Die Äpfel:** Äpfel schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben fächerförmig (als Rosette) auf dem Teig auslegen.
3. **Der Guss:** In einer Schüssel die Eier mit dem Zucker verschlagen. Die Sahne und den Zimt hinzufügen. Die Mischung gleichmäßig über die Äpfel giessen.
4. **Backen:** Bei **210 °C (Ober-/Unterhitze)** etwa 40 Minuten backen. Kurz vor Ende der Backzeit den Vanillezucker über die Torte streuen und fertig backen, bis er leicht karamellisiert.

Servieren mit Schlagrahm und Vanille-Eis