

Richtig gut!

GRÜNE BOHNEN-TOMATEN-EINTOPF ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MINUTEN

Zutaten für 4-5 Salatportionen mit ca. 250 ml:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Bratöl (z. B. auf Rapsöl-Basis)
- 1 Liter Wasser
- 800 g grüne Bohnen (frisch oder Tiefkühlware)
- 4 Tomaten
- 8 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Rosenpaprika, scharf

Zubereitung:

Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. In einem großen Topf in Öl andünsten.

Rohe Kartoffeln schälen und in größere Würfel schneiden. Grüne Bohnen putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke (die Hälfte der Länge ca.) schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Zunächst die Kartoffeln zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben, kurz mitdünsten. Mit Wasser aufgießen, aufkochen. Die Bohnen dazugeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Tomaten hinzugeben, weitere 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika abschmecken.

ROTE LINSENSUPPE MIT KOKOSCREME ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MINUTEN

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Rote Linsen
- Gemüsebrühe, Pulver (Menge nach Packungsanleitung)
- ca. 800 ml Wasser
- 1 x 1 cm großes Stück Ingwer
- 2 TL Currypulver, mild
- 2 Bananen
- 400 ml Kokoscreme
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz
- brauner Zucker
- 1 Bund frischer Koriander (alternativ: frische glatte Petersilie)

Zubereitung:

Rote Linsen waschen und in einem Topf mit der doppelten Menge Gemüsebrühe aufsetzen. Ingwer schälen, würfeln, zusammen mit dem Currypulver zu den roten Linsen geben. Das Ganze zum Kochen bringen, 20 Minuten köchelnd garen. Bananen schälen und hinzugeben. Am Schluss Kokoscreme hinzugeben, aufkochen. Mit dem Pürierstab grob pürieren. Final mit Zitronensaft, Salz und braunem Zucker abschmecken. Koriander waschen und jeden Teller Suppe mit Korianderblättchen garnieren.

KÜRBIS-CREMESUPPE MIT KOKOSMILCH UND INGWER | ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 35 MINUTEN

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Hokkaido Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 ml Kokosmilch aus der Dose
- 300 ml Orangensaft
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 x 1 cm großes Stück Ingwer
- Salz, Pfeffer, Curry, Cayennepeffer, Öl

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln und in einem Topf mit etwas Öl glasig andünsten. Den Kürbis fein halbieren und mit einem Löffel die Kerne und das Innere entfernen.

Danach den Kürbis grob würfeln und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch andünsten. Alles zusammen mit Brühe ablöschen und zusammen 20 Minuten kochen lassen, bis der Kürbis weich ist.

Nun Alles pürieren und die Kokosmilch und den Orangensaft zufügen. Die Suppe noch einmal aufkochen und den geriebenen Ingwer, Salz und die anderen Gewürze dazugeben. Gerne mit einem Stück Brot reichen.

