

Möhren-Ingwer-Orangen-Suppe

Zutaten (für vier Personen):

400 g Möhre(n), 15 g Ingwer, 2 EL Butter, 1 EL Honig, 200 ml Gemüsebrühe, 150 ml Kokosmilch, 2 Zwiebel(n), Knoblauch, Kreuzkümmel, Currypulver

Zubereitung:

Die Möhren so klein wie möglich schneiden und in der Butter anbraten. Nach ein paar Minuten mit dem Honig vermengen und leicht karamellisieren lassen. Anschließend Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und mit den Karotten verrühren. Mit der Gemüsebrühe und dem Orangensaft ablöschen und leicht köcheln lassen.

Den Ingwer fein schneiden und mit dem Currypulver in den Topf geben. Wenn die Möhren schön leicht weich sind, die Kokosmilch dazugeben, alles pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und Kreuzkümmel würzen.

Fliegender Jakob

Zutaten (für vier Personen):

500 g Hähnchenbrust; eine Zwiebel; 100 g Speck oder Bauchspeck; 250 g Champignons; Sojasauce; ½ Becher Sahne; ½ Becher Crème Fraiche oder Schmand; etwas Öl (gutes Öl, wie z.B. Erdnussöl, Traubenkernöl, kaltgepresstes Rapsöl etc); zwei Bananen; 50 g Erdnüsse (keine gesalzenen); etwas Garam masala (oder Jaipur Curry bzw. ähnliches – es geht auch eine normale Currymischung); süße Chilisauce; Chilipulver; Salz

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, ebenso den Speck und die Zwiebel in kleine Stückchen schneiden. Hähnchen leicht salzen. In wenig Erdnussöl anrösten bis die Stücke goldbraun sind. Speck und Zwiebel zufügen und ebenfalls anrösten.

Mit ein bisschen Sojasauce, der Sahne und dem Creme fraiche ablöschen und aufköcheln lassen.

Champignons in eigener Pfanne in Butter andünsten, danach zum Fleisch geben. Das Ganze mit Chilipulver, Garam Masala und der süßen Chilisauce abschmecken. Alles in eine Auflaufform geben, die Bananen in dünne Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen. Backofen auf 200 Grad vorheizen und für ca. 20 Minuten im Ofen lassen. Nach 10 Minuten können die gehackten Erdnüsse dazugegeben werden.

Birnen-Schokoladen Auflauf

Zutaten (für vier Personen):

3 m.-große Birne(n), reife 1 EL Zitronensaft, 60 g Kuvertüre Vollmilch-, 60 g Kuvertüre dunkle, 2 Ei(er), 75 g Vanillezucker, 50 g Weizenmehl, $\frac{1}{2}$ TL Natron, 100 ml Sahne, 20 ml Likör, (Birnenlikör), etwas Butter, (zum ausfetten der Formen), etwas Vanillezucker, (zum Ausstreuen der Formen), etwas Zimt, etwas Puderzucker 1 Prise(n) Salz

Zubereitung:

Die Birnen schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel in gleichmäßige Spalten/Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Kuvertüre grob hacken und bei sehr geringer Hitze im Wasserbad schmelzen, gerade so, dass sie flüssig wird.

4 feuerfeste Gläser/Auflaufformen ausbuttern und mit etwas Vanillezucker ausstreuen.

Die Eier trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, die Eigelbe mit dem Vanillezucker schaumig schlagen und die geschmolzene, handwarme Kuvertüre langsam in die Masse rühren. Mehl mit Backnatron vermischen und über die Ei-Zucker-Schokomischung sieben, vorsichtig unterrühren.

Die Sahne steif schlagen und unter die Masse ziehen. Das steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben. Die Birnenspalten gleichmäßig in den Gläsern verteilen, mit etwas Birnenlikör beträufeln, die Schokomasse auf den Birnenspalten verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Unter- und Oberhitze) auf der mittleren Schiene gute 20 Minuten backen, aus den Ofen nehmen, mit einer Zimt-Puderzuckermischung fein bestäuben und noch warm servieren.

Für Erwachsene bietet sich ein feiner Birnenbrand dazu durchaus an.