

Hirsespeise

Zutaten für 4 Portionen:

100g Hirse

250 ml Wasser

250g Quark

2 EL Zucker

1 Pck. Vanillezucker

100g Sahne oder Joghurt

200g Himbeeren

Zubereitung:

- Die Hirse mit Wasser kurz abrausen, mit dem Wasser kalt ansetzen, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 min köcheln lassen und dann auf der ausgeschalteten Platte nachquellen lassen und danach auskühlen lassen.
- Quark mit Zucker, Vanillezucker und der Hirse mischen.
- Sahne steif schlagen und zusammen mit den Himbeeren unter die Quark-Hirsemasse heben.

Kreative Knusperei - Süßkartoffelchips

Ofen auf 160°C (Umluft) vorheizen und ein Blech auf die mittlere Schiene schieben. 250g Süßkartoffeln putzen und in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl mit 1 TL Orangenabrieb mischen. 2-3 Lagen Backpapier mit der Hälfte der Ölmischung bepinseln, Kartoffelscheiben darauf verteilen. Ebenfalls einpinseln, mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen. Lage für Lage je etwa 20 Minuten backen, bis sich die Ränder der Chips leicht wellen.

Rote Beete mit Feldsalat

Zutaten für 4-6 Personen:

500g vorgegarte Rote Beete
2 Zwiebeln
3 EL Essig
5 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe (instant)
2 unbehandelte Orangen
2 EL Walnüsse
200g Feldsalat
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Rote Beete in Würfel schneiden, Zwiebeln fein würfeln, mit Öl, Essig und der Brühe in eine Schüssel geben.
- Orangen waschen, schälen, in Stücke schneiden, zu den Roten Beeten geben und unterheben. 30 min ziehen lassen.
- Feldsalat waschen, putzen und abtropfen lassen.
- Walnüsse grob hacken
- Den Feldsalat unter die Roten Beete heben und mit Walnüssen bestreuen.

Curry- Bananensuppe mit Mandelblättchen

Zutaten für 4 Personen:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel (30g)
1 kleine Stange Lauch (Porree) 100 g
20 g Butter o. Sonnenblumenöl
450 g Banane vollreif
800 -1000 ml Gemüsebrühe (3-4 TL gekörnte Brühe)
100g Kartoffeln
 $\frac{1}{4}$ TL Vollmeersalz (1g)
 $\frac{1}{4}$ TL schwarzen Pfeffer (1/2g)
1-2 EL Curry nach Geschmack (4-8g)
80g Schlagsahne
20g Mandelblättchen

Zubereitung:

- Zwiebel und Lauch in feine Streifen schneiden und vorsichtig in der Butter glasig dünsten.
- Banane mit einer Gabel zerdrücken und ca. 2 Minuten mit andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Kartoffeln fein reiben, zur Suppe geben und 5 min. köcheln lassen.
- Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
- Sahne halb steif schlagen und Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne leicht anrösten.
- Suppe auf Teller verteilen, mit Sahne und Mandelblättchen verzieren.

Kräuter-Zitronenfisch in Pergament

Zutaten für 4 Personen:

je $\frac{1}{2}$ Bund oder Töpfchen Thymian und Majoran
abgeriebene Schale und 4 TL Saft von einer Zitrone
3 EL +etwas Olivenöl
grobes Meersalz, Pfeffer
3 mittelgroße Tomaten
750g Fischfilet (z.B. Rotbarsch)
4 kleine Lorbeerblätter
Ca. 4 EL trockenen Weißwein oder Gemüsebrühe
festes Pergamentpapier, Küchengarn

Zubereitung:

- Kräuter waschen und hacken bzw. abzupfen. Mit Zitronenschale und 3 EL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Tomaten waschen, in Scheiben schneiden.
- Fisch waschen, trockentupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit Zitronen beträufeln. 4 Pergamentblätter (a`ca. 30x35 cm) doppelt legen, leicht ölen. Tomatenscheiben darauf verteilen, Fisch darauf legen. Kräutermischung und Lorbeer darauf verteilen. Je ca. 1 EL Weindarüber träufeln. Mit etwas Salz bestreuen.
- Papier über dem Fisch zu Päckchen zusammenschlagen, Enden mit dem Garn zusammenbinden. Im vorgeheiztem Backofen (E-Herd: 200°C /Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) 15-20 min backen.

Dazu schmecken frischer Salat und Brot.