

# Sonnensuppe

## mit Fenchel, Karfiol, Birnen und Mohnbröseln

Der Jänner in Wien ist, um es in den Worten meiner Münchner Omi auszudrücken, eine eher „greißliche“ Angelegenheit. Die Temperaturen pendeln um den Gefrierpunkt, die Jännerwinde pfeifen durch die Stadt und lassen die Menschen zu halslosen Gestalten werden, die verumumt und mit hochgezogenen Schultern durch die Straßen huschen. Der Geist weiß, dass jeder Tag ein bisschen länger wird, aber die Seele ist schwach und wünscht sich die Sonne herbei. Da hilft nur viele Kerzen anzuzünden, diese Suppe zu kochen und es sich zuhause gemütlich zu machen.

### Suppe

2 EL Butter  
2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, geschält und in kleine Würfel geschnitten  
1 Fenchelknolle, in feine Streifen geschnitten  
½ Kopf Karfiol, in Röschen geteilt  
1 TL gemahlener Kurkuma  
1 TL Fenchelsamen, trocken geröstet und im Mörser zerstoßen  
1 große reife Birne, entkernt und in Würfel geschnitten  
125 ml Apfelsaft  
½ l Milch  
ca. ½ l heißer Gemüsefond (S. 32)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

### Mohnbrösel

25 g Butter  
2 EL Semmelbrösel  
2 EL Mohn  
1 Prise Salz

### Nach Lust und Laune

Sprossen  
Birnenchips (s. Tipp)

### Für die Suppe

Butter mit Olivenöl in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen, dann die Fenchelscheiben und den Karfiol dazugeben und schmurgeln lassen, bis das Gemüse weich ist. Nun den Kurkuma und die gemahlene Fenchelsamen unterrühren, kurz anschwitzen, die Birne hinzufügen und mit dem Apfelsaft ablöschen. Mit der Milch und dem Fond aufgießen, köcheln lassen, bis das Gemüse ganz weich und die Suppe ein wenig eingedickt ist.

Jetzt mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Wunsch die Konsistenz mit Gemüsefond anpassen.

### Für die Mohnbrösel

Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen, bis sie aufschäumt, dann die Semmelbrösel und den Mohn untermischen, mit Salz würzen und goldbraun rösten.

### So wird's fertig

Die Suppe mit den Mohnbröseln und nach Lust und Laune mit Sprossen und Birnenchips servieren.



### Tipp

Für die Birnenchips 100 g Wasser mit 100 g Zucker aufkochen, eine in hauchdünne Scheiben geschnittene Birne einlegen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann abtropfen lassen und bei 60 °C Ober-/Unterhitze im Rohr dörren, bis die Scheiben trocken und knusprig sind.



# Wintersalat

## mit karamellisierten Karotten, Ziegenkäsemousse und Kurkumaäpfeln

Für mich gibt es nichts Schöneres, als jeden Samstag über unseren Markt zu schlendern und zu schauen, was gerade in den Bauerngärten wächst. Zum Glück gibt es seit einigen Jahren wieder knubbelige, runzelige Äpfel und alte, bunte Gemüsesorten wie lila Karotten. Schon wenn sie aufgeschnitten in der Bratpfanne liegen, sind sie eine Augenweide. Für dieses Rezept habe ich sie mit Honig und Olivenöl beträufelt, um ihre natürliche Süße zu unterstreichen. Sesam und Paradieskörner (zur Not tut's auch Pfeffer) pepen die Wurzeln auf, die Sonnenblumenkerne knuspern schön und meine geliebten Granatapfelkerne schicken mitten im verschneiten Mitteleuropa Grüße aus dem sonnigen Süden.

### Ziegenkäsemousse

120 ml Milch  
 ½ EL Honig  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 125 g Ziegenfrischkäse  
 1cl Grappa oder anderer klarer Schnaps (ersatzweise Wasser)  
 2 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht  
 125 ml Schlagobers, aufgeschlagen

### Kurkumaäpfel

200 ml Apfelsaft  
 ¼ TL gemahlener Kurkuma  
 2 Äpfel, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten

### Karamellierte Karotten

8 bunte Karotten, der Länge nach halbiert  
 4 EL Olivenöl  
 2 EL Honig  
 Salz  
 je 2 EL schwarzer und weißer Sesam  
 2 EL Paradieskörner, im Mörser kurz angestoßen (ersatzweise grob gemahlener Pfeffer)

### Marinade

3 EL Essig  
 6 EL Olivenöl  
 2 EL Wasser  
 ½ TL Honig  
 1 Msp. fein abgeriebene Bio-Zitronenschale  
 Salz  
 2 Handvoll Blattsalat der Saison  
 1 Handvoll Sonnenblumenkerne, bei kleiner Hitze ohne Fett geröstet  
 Kerne eines Granatapfels (s. Tipp S. 60)

### Für die Ziegenkäsemousse

Die Milch erhitzen, bis sich am Rand kleine Bläschen bilden, dann mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenfrischkäse mit dem Stabmixer untermixen, die Masse anschließend auskühlen lassen.

Den Grappa leicht erwärmen. Die Gelatine ausdrücken und im Grappa auflösen, 4 EL der Ziegenkäsemasse einrühren. Dann diese Mischung unter die übrige Ziegenkäsemasse rühren. Das Obers unterheben, anschließend die Ziegenfrischkäsemousse in eine flache Form gießen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

### Für die Kurkumaäpfel

In der Zwischenzeit den Apfelsaft in einem kleinen Topf erwärmen und mit dem Kurkuma vermischen. Die geschnittenen Äpfel in diesem Sud 1 Stunde marinieren lassen.

### Für die karamellisierten Karotten

Während die Mousse auskühlt und die Äpfel marinieren, das Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotten in eine Auflaufform schichten, sie sollten nicht übereinanderliegen. Olivenöl mit Honig verrühren, salzen und über die Karotten gießen. Mit Sesam und Paradieskörnern bestreuen und im Rohr 45–50 Minuten backen, bis die Karotten weich und an den Enden schön braun sind. Herausnehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

### Für die Marinade

Alle Zutaten in ein Marmeladenglas geben, verschließen und gut schütteln. Mit Salz abschmecken.

### So wird's fertig

Den Blattsalat mit so viel Marinade vermischen, dass er gut benetzt ist. Auf großen Tellern anrichten, die Kurkumaäpfel und karamellisierten Karotten darauf verteilen. Die Ziegenkäsemousse mit einem großen Löffel ausstechen und auf den Salat setzen. Zum Abschluss die Sonnenblumen- und Granatapfelkerne auf den Wintersalat streuen.



## The Famous Avocadosalat

Mich erinnert dieser Himmelblau-Klassiker immer an unsere Familienreise nach Peru. Auf einer Wanderung zum Machu Picchu bin ich aus dem Staunen gar nicht mehr herausgekommen – statt der gewohnten Heidelbeersträucher und Tannenzapfen waren wir plötzlich von Avocadobäumchen umgeben! Der Avocado boom hat in den letzten Jahren auch das Himmelblau erfasst – und so haben wir uns diesen Salat einfallen lassen. Das Rezept ist recht simpel, die Kombination von cremigem, würzigem Käse, reifem, saftigem Obst und knackigem Salat ist aber so gut, dass viele Stammgäste nur schwer zu überreden sind, unseren Salat der Woche zu kosten und immer wieder den heißgeliebten Avocadosalat bestellen.

### Marinade

3 EL Essig  
6 EL Olivenöl  
2 EL Wasser  
½ TL Honig  
1 Msp. fein abgeriebene Bio-Zitronenschale  
Salz

4 große Handvoll gemischter grüner Salat  
2 Avocados, halbiert, entkernt, aus der Schale gelöst und die Hälften in Scheiben geschnitten  
2 Handvoll Kirschparadeiser, halbiert  
200 g cremiger Feta, in Stücke gebrochen  
4 Handvoll reifes, saisonales Obst, in kleine Stücke geschnitten

### Für die Marinade

Alle Zutaten in ein Marmeladenglas geben, verschließen und gut schütteln. Anschließend nach Geschmack salzen.

### So wird's fertig

Den grünen Salat mit so viel Marinade begießen, dass er gut benetzt ist. Die Avocados, die Paradeiser, den Feta und das Obst auf dem Salat anrichten und servieren.

### Tipp

Erdbeeren oder Kirschen im Frühling, Marillen oder Pfirsiche im Sommer, Feigen oder Brombeeren im Herbst, Blutorangen oder Granatäpfel im Winter.