

Erdäpfelsuppe mit Mangold

750 g mehligere Kartoffeln
¼ l Milch
¼ l Schlagobers
1 mittlere Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
Majoran
½ l Gemüsebrühe
ca. 250 g Mangold
Salz, weißer Pfeffer
Öl

In einem großen Topf die fein gehackte Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen.

Die Kartoffeln schälen und vierteln, mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Majoran und Salz würzen und kochen lassen, bis sie weich sind. Inzwischen den Mangold in 1 bis 2 cm breite Streifen hacken.

Sobald die Kartoffeln weich gekocht sind, die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, dabei Schlagobers und Milch dazugeben, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Dann die Mangoldstücke zufügen, diese ein paar Minuten in der Suppe sieden lassen, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und servieren.

Mein Tipp: Eine wärmende Wintersuppe, die schnell zubereitet ist.



Zucchini-Dinkel-Burger mit Feta und Süßkartoffelwedges

Burger:

150 g Dinkel
3–4 Zucchini
2 Knoblauchzehen
2 Chilis
1 Bund Koriandergrün
3 Eier
2 TL Kreuzkümmel
1 TL Curry
1 TL Kurkuma
Salz
1 Handvoll Semmelbrösel
Öl zum Herausbacken
4 Hamburger-Buns (Brötchen)
1 Fleischtomate
4 dünne Scheiben Feta
Salatblätter zum Garnieren
Aioli (spanische Knoblauchsauce)

Süßkartoffelwedges:

1 kg Süßkartoffeln
2–3 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Burger: Den Dinkel in reichlich Wasser mit etwas Salz 15 bis 20 Minuten weich kochen.

Die Zucchini grob reiben, die Flüssigkeit herausdrücken und die Zucchini mit dem klein gehackten Knoblauch, Chili, Koriander und den Eiern vermischen. Kreuzkümmel, Curry und Kurkuma dazugeben, salzen und den weich gekochten Dinkel unterheben, eventuell mit Semmelbröseln binden.

Die Zucchini-Dinkel-Masse zu flachen Laibchen formen und in reichlich Öl goldgelb backen.

Die Buns auseinanderschneiden, toasten oder im Ofen knusprig werden lassen. Die Tomate in dicke Scheiben schneiden, salzen und im Ofen oder in der Pfanne leicht anbraten.

Süßkartoffelwedges: Die Süßkartoffeln in fingerdicke Spalten schneiden und im Heißluftofen bei 170 °C für circa 15 Minuten backen. Anschließend mit einer Prise Salz würzen.

Die Buns mit Aioli bestreichen, mit einem Salatblatt, einem Laibchen, je einer Feta- und einer Grilltomatenscheibe belegen und mit den Süßkartoffelwedges servieren.



Safraneis mit Rosenwasser und Mandeln

1 l Vanilleeis
2–3 Packungen Safran
2 EL brauner Zucker
5 cl heißes Wasser
200 g Mandelstifte
5 cl Rosenwasser
frische Früchte oder gehackte
Pistazien zum Garnieren

Das Eis bei Raumtemperatur antauen lassen, es darf aber nicht zu flüssig werden. Inzwischen den Safran und den Zucker fein mörsern und mit circa 5 Zentilitern heißem Wasser aufgießen. Dann die gut aufgelöste Mischung kalt stellen.

Das Vanilleeis in einer Schüssel mit dem Handmixer cremig rühren. Die Safran-Zucker-Mischung, die Mandelstifte und das Rosenwasser langsam unter das Eis heben und sofort im Tiefkühler wieder fest werden lassen.

Das Safraneis am besten mit frischen Früchten oder gehackten Pistazien servieren.

Mein Tipp: Noch exklusiver schmeckt das Eis mit einem Hauch Pistazienöl.

