

# Tomatensuppe mit Avocadonocken



## Zutaten für 4 Personen:

750 g reife Tomaten, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 20 g Ingwer, 1 Esslöffel Butter, 200 ml Gemüsesaft, 2 Esslöffel Tomatenmark, Saft 1 Orange, 1 Avocado, Zitronensaft, 100 g Frischkäse, 1 Bund Basilikum, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker, Basilikumblätter zum Dekorieren.

## Zubereitung:

Tomaten putzen, waschen und grob würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, in erhitzter Butter anschwitzen. Tomaten zufügen und ebenfalls andünsten. Gemüsesaft, Tomatenmark und Orangensaft zugießen, zugedeckt ca. 15 Min. leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Suppe pürieren.

Avocado schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und zerdrücken, mit Zitronensaft beträufeln. Basilikumblätter hacken und zusammen mit dem Frischkäse unter die Avocado rühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Suppe auf Tellern anrichten, jeweils 2 Nocken abstechen und mit Basilikumblättern garniert servieren.



Unser Projekt: Kochen und Krebs – Quercetin und Lycopin

# Ofengemüse und Hähnchen Saltimbocca



## Zutaten für 4 Personen:

**Ofengemüse:** 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Spitzkohl, 200 g grüne Bohnen, 200 g Broccoli, 5-6 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Kräuter: Schnittlauch und Oregano, Salz, Pfeffer, Paprika, Alufolie.

**Joghurtsoße:** 2 Knoblauchzehen, je 150g Naturjoghurt & saure Sahne, Salz, Pfeffer.

**Zubereitung:** Gemüse putzen und waschen. Lauchzwiebeln in große Ringe, Spitzkohl vierteln und in Streifen schneiden. Bohnen halbieren und Broccoli in Röschen teilen. Das Gemüse in eine Schüssel geben, mit Olivenöl mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, anschließend in einer flachen Auflaufform verteilen. Die Kräuter hacken und darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200° 25-30 Min. backen, evtl. mit Alufolie abdecken. Für die Joghurtsoße Knoblauch abziehen und fein hacken. Joghurt und saure Sahne miteinander verrühren, Knoblauch zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Hähnchen Saltimbocca:** 3 Hähnchenbrustfilet a 200 g, 6 Scheiben Parmaschinken, 6 große Salbeiblätter, 2 Esslöffel Olivenöl, 50 ml Orangensaft, 1 Teelöffel Honig, Salz, Pfeffer, Zahnstocher.

**Zubereitung:** Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, der Länge nach halbieren und flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch jeweils mit einer Scheibe Parmaschinken und 1 Salbeiblatt belegen und mit einem Zahnstocher feststecken. Olivenöl erhitzen, Hähnchenfleisch darin von jeder Seite anbraten, dann bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. zu Ende braten, herausnehmen und warm stellen. Orangensaft und Honig in den Bratensatz rühren. Alles zusammen servieren.



Unser Projekt: Kochen und Krebs – Quercetin und Lycopin

## Apfel-Himbeeren mit Haferkruste



### Zutaten für 4 Personen:

3 Äpfel, 300 g Himbeeren, 100 ml Apfelsaft (selber entsaftet), 200 g kernige Haferflocken, 50 g gehackte Mandeln, etwas Milch, 2 Esslöffel Butter, Zimt, gemahlene Vanilleschote, Honig oder Agavensirup.

### Zubereitung:

Äpfel vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Himbeeren putzen und zusammen mit den Apfelwürfeln und dem Apfelsaft in einer Auflaufform verteilen.

Haferflocken und Mandeln mit etwas Milch und flüssiger Butter verrühren, mit Zimt, Vanilleschote und Honig oder Agavensirup abschmecken. Diese Masse über das Obst geben und im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 15-20 Min. backen, bis die Kruste goldgelb ist.



Unser Projekt: Kochen und Krebs – Quercetin und Lycopin