

Avocadocremesuppe



Zutaten für 4 Personen:

3 g getrocknete Steinpilze, 2 Avocado, 1 grüne Paprikaschote, 1 Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 150 g Zuckerschoten, 3 Esslöffel Olivenöl, 500 ml Gemüsebrühe, 1-2 Zweige Thymian, 1 Limette, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Die Steinpilze in Wasser einweichen. 1 Avocado schälen, den Kern entfernen und grob würfeln. Paprikaschote und Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln. Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden und schräg halbieren.

2 Esslöffel Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Avocado, Paprika- und Zucchiniwürfel zufügen, mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Thymian waschen und die Blätter abzupfen. Die zweite Avocado schälen, Kern herauslösen, das Fruchtfleisch fein würfeln und mit dem Saft ½ Limette beträufeln.

Die Steinpilze abtropfen lassen und in wenig Olivenöl ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze braten. ½ Limette in vier Scheiben schneiden.

Die Suppe pürieren, Zuckerschoten zugeben, nochmals 3 Minuten köcheln lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe auf Teller verteilen, mit Limettenscheiben, Avocadowürfeln und Steinpilzen garniert servieren.



Unser Projekt: Kochen und Krebs – Thema Vitamin D

Matjes in Kräuterjoghurt



Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Schnittlauch, ½ rote Paprikaschote, 1 kleines Bund Radieschen, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Apfel, 200 g Naturjoghurt, 200 g Creme fraiche, 400 g Matjesfilet, 500 g kleine Kartoffeln, 1 Esslöffel Butter, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Paprika und Radieschen putzen und waschen, 2 Radieschen für die Garnitur mit etwas Grün halbieren, beiseite legen, restliche Radieschen und Paprika sehr fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Apfel waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Joghurt und Creme fraiche glattrühren und mit Pfeffer abschmecken. Das Kleingeschnittene unterrühren.

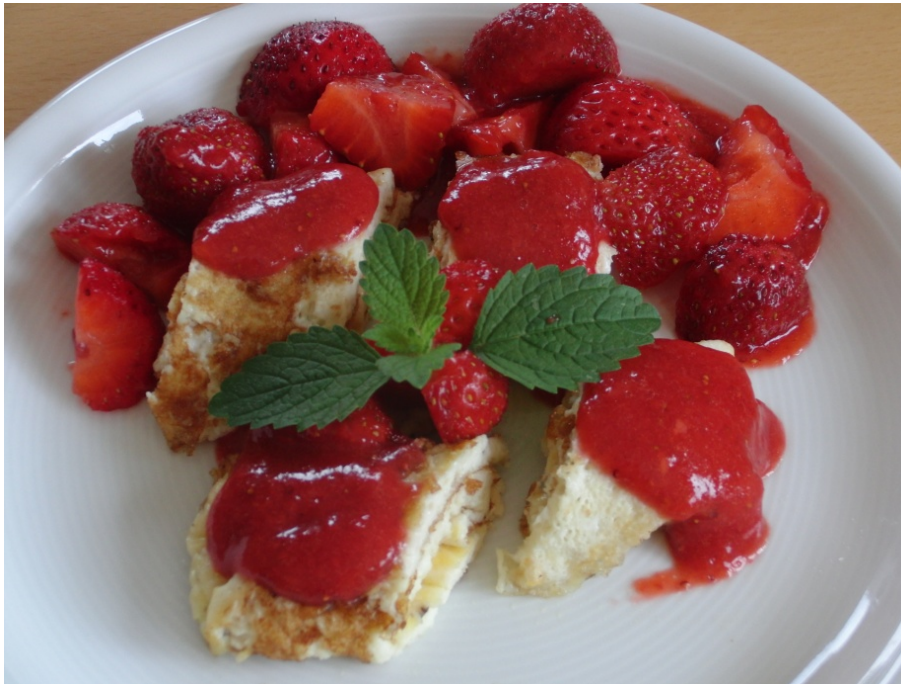
Matjesfilet in breite Streifen schneiden und unter die Joghurtmasse heben, am besten über Nacht ziehen lassen, am nächsten Tag evtl. mit Salz abschmecken.

Kartoffeln gut säubern, und ca. 20 Min. in Salzwasser garen, anschließend abgießen. Butter in einer Pfanne erhitzen Kartoffeln darin mit Pfeffer bestreut schwenken, zusammen mit den Matjes und den Radieschen garniert servieren.



Unser Projekt: Kochen und Krebs – Thema Vitamin D

Omelett mit Erdbeerpüree



Zutaten für 4 Personen:

6 Eier, 6 Esslöffel Mineralwasser, Öl zum Backen, 500 g Erdbeeren, 1 Esslöffel Zitronensaft.

Zubereitung:

Eier mit dem Mineralwasser verquirlen, mit Honig oder Agavensaft süßen. ½ Esslöffel Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, eine dünne Schicht Eiermischung hineingeben und stocken lassen. Omelett aus der Pfanne gleiten lassen und einrollen. Schräg in 5 cm lange Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit der restlichen Eiermischung ebenso verfahren, insgesamt 4 Omeletts herstellen.

Erdbeeren putzen, waschen, abtropfen lassen. 200 g pürieren, mit dem Zitronensaft abschmecken. Die restlichen Erdbeeren halbieren. Das Erdbeerpüree auf die Omeletts geben und mit den halbierten Erdbeeren garniert servieren.

