

Kürbis- Orangen- Suppe mit Ingwer

Zutaten

(FÜR 2 PERSONEN)

1	KLEINER KÜRBIS, AM BESTEN HOKKAIDO
2	SCHALOTTEN
1 EL	GEHACKTER INGWER
2	KLEINE ÄPFEL
350 ML	ORANGENSAFT
	SCHALE VON 1 ORANGE
½	BECHER SCHLAGOBERS
¼ L	GEMÜSEBRÜHE
3 EL	OLIVENÖL
	SALZ, PFEFFER

Der heiße Tipp

Wir machen unsere Kürbissuppe übrigens am liebsten mit einem Hokkaido-Kürbis, dem orangefarbenen kleinen Speisekürbis, der von der japanischen Insel Hokkaido stammt. Anders als bei den meisten Kürbisarten kann dessen dünne Schale mitgegessen werden, da sie beim Kochen weich wird und das nussige Aroma des Kürbisses noch unterstreicht.

Da wir einen Hokkaido-Kürbis verwenden, müssen wir diesen nur unter heißem Wasser gut abwaschen, halbieren, entkernen und in ca. 1–2 cm große Würfel schneiden.

Auch die Zwiebeln und den Ingwer nur grob hacken. Die Äpfel entkernen, nicht schälen (da vor allem in der Apfelschale die für die kalte Jahreszeit so wichtigen Vitamine stecken) und in kleine Schnitze schneiden.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln, den Ingwer und die Äpfel 5 Minuten scharf anbraten. Anschließend die Kürbiswürfel hinzugeben, noch einmal alles umrühren und mit dem Orangensaft ablöschen. Sobald die Suppe anfängt zu köcheln, noch etwas von der Gemüsebrühe hinzugeben (etwa die

Hälfte) und alles bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen.

Keinen Deckel auf den Topf geben, da durch das Kondenswasser am Deckel die Suppe sehr wässrig werden würde.

Wenn der Kürbis weich gekocht ist – nach ungefähr 25 Minuten –, den Topf kurz vom Herd nehmen, mit einem Mixstab die Suppe zu einer homogenen Masse pürieren und wieder auf den Herd stellen. Sollte die Suppe etwas zu dickflüssig sein, nochmals ein wenig Gemüsebrühe hinzugeben und noch einmal aufkochen lassen. Die Orangenzeste und das Obers hinzugeben, noch einmal gut umrühren und die Flamme ausschalten.

Am besten noch heiß mit ein paar Kürbiskernen als Deko servieren.

Bergkäse-Spaghetti

Zutaten (FÜR 2 PORTIONEN)

300 G	SPAGHETTI
200 G	GUTER, WÜRZIGER BERGKÄSE
1	KNOBLAUCHZEHE
1 DOSE	GANZE PARADEISER
1 HANDVOLL	BASILIKUMBLÄTTER
	OLIVENÖL
	SALZ



Die Spaghetti in 3 Liter gut gesalzenem Wasser al dente kochen, ablöschen und mit $\frac{1}{2}$ Tasse des Nudelwassers im Topf vermischen. Beiseitestellen. Den Bergkäse (sofern es ein guter, naturbelassener ist, unbedingt mit Rinde) in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch fein

hacken und im Olivenöl glasig andünsten. Mit den Paradeisern und deren Saft ablöschen und auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken und die Spaghetti kurz darin schwenken. Die Pfanne von der Flamme nehmen und

den Bergkäse unterheben. Durch den warmen Nudel-Paradeiser-Mix wird der Bergkäse relativ schnell schmelzen und muss nicht noch einmal extra erhitzt werden.

Zum Servieren die grob gehackten, frischen Basilikumblätter darüberstreuen.

Zutaten (FÜR 4 PERSONEN)

1 DOSE BIER, 0,5 L
1 BIO-HUHN, AUSGENOMMEN
3 EL HONIG

Für die Gewürzmischung

2 TL PAPRIKAPULVER
2 KNOBLAUCHZEHEN
1 TL GEHACKTER ROSMARIN
1 TL MAJORAN
1 TL SOJASAUCE
3 EL OLIVENÖL
SALZ, PFEFFER

Bierhuhn

Das Bio-Huhn am besten schon ausgenommen kaufen, sorgfältig waschen und abtrocknen. Für die Gewürzmischung alle Gewürze (ohne Sojasauce und Öl) im Mörser zu einer homogenen Paste verarbeiten, anschließend erst die Sojasauce, dann das Olivenöl begeben.

Das Hühnchen nun mit der Gewürzmischung gut einpinseln, dabei ruhig etwas dicker auftragen.

Den Backofen auf 200 °C Umluft einstellen und vorheizen lassen.

Die Bierdose öffnen und einen guten Schluck des Inhalts in eine Ofenform gießen (ca. $\frac{1}{4}$ der Dose). Anschließend das Hühnchen mit einem Bindfaden oben zuknoten, sodass der Dampf nicht entweichen kann, und auf die geöffnete Bierdose setzen. Das Ganze in die mit Bier gefüllte Ofenform setzen und in den Backofen geben. Nun für die ersten 20 Minuten schmoren lassen, anschließend das Huhn mit dem Honig bepinseln, mit etwas Bier aus der Ofenform begießen und für weitere 10 Minuten in den Ofen geben.

Das Hühnchen samt Ofenform herausholen, sobald es knusprig braun ist, und sehr vorsichtig von der Dose heben. Achtung, die Dose ist extrem heiß.

