



## Gemüsesuppe – Broccoli – Rote Bete

Zutaten für 4 Pers.      Zubereitungszeit ca. 30 Min.

500 g Gemüse (Broccoli, Rote Bete, Kartoffeln gemischt)	Das Gemüse putzen und würfeln.
1 Liter Wasser	In dem Wasser ca. 25 - 30 Minuten kochen. Etwas von dem Kochwasser abgießen und aufbewahren. Das Gemüse pürieren.
1 Würfel Brühe Muskat	Den Brühwürfel in dem abgegossenen Wasser auflösen und wieder dazu gießen. Nun Muskat,
1 Msp. Pfeffer	Pfeffer und Salz hinzufügen. Beim Servieren
1 Bund Petersilie	die gehackte Petersilie und
2 Ei Crème fraich	die Crème fraiche hinzufügen.

## Gurken-Schmand-Dill-Dressing/Dip

Zutaten für 4 Pers.      Zubereitungszeit ca. 30 Min.

1 Schlangengurke	Die Gurke waschen und mit Schale zerkleinern.
150 g Schmand	Mit dem Pürierstab oder im Standmixer alle Zutaten gründlich pürieren. Durch die Länge und die Intensität des Pürierens lässt sich die Konsistenz auch den persönlichen Vorlieben anpassen.
1 Bund Dill	
1 Ei Zucker	
1 Ei Olivenöl	
1 Zehe Knoblauch	Hat man es gern mit mehr Struktur und ein wenig "stückig", lieber weniger intensiv pürieren. Wenn man in Etappen immer mal wieder probiert, findet man seine bevorzugte Struktur ganz einfach heraus.
1 Lauchzwiebel	
2 Ei Limettensaft	
½ Limette (davon der Abrieb)	
1 Msp. Kreuzkümmelpulver	
Salz und Pfeffer	
Evtl. Zucker	Zum Abschluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls man es gern ein wenig süßer mag, kann auch noch etwas Zucker nicht schaden.

Das Rezept lässt sich auch ganz einfach mit anderen frischen  
Kräutern variieren. Mit Koriander Richtung Asia, mit italienischen  
Kräutern Richtung mediterran.

Tipp: Wenn man entweder ein Salatdressing oder einen frischen  
Dip herstellen möchte, unterscheidet sich die Zubereitung lediglich  
darin, dass man für den Dip bei der Salatgurke das innere  
Kerngehäuse vor der weiteren Zubereitung entfernt. Dadurch  
erhält der Dip eine festere Konsistenz, da das Kerngehäuse fast  
vollständig aus Wasser besteht.