



Porree-Hackfleisch-Suppe

Zutaten für 4 Pers.

1 Paprika rot
500 g Porree
4 Möhren
100 g Sellerie
Olivenöl
500 g Hackfleisch
Pfeffer, Salz
Koriander

Paprikapulver
1,5 l Brühe
2 Becher Schmand

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Das Gemüse putzen und waschen, die Paprika in Würfel, Porree in feine Ringe und Möhren in Scheiben schneiden. Den Sellerie raspeln oder sehr fein schneiden. Olivenöl im Topf erhitzen und das Gehackte darin krümelig braten. Mit Pfeffer und Salz und Koriander würzen. Porree, Paprika und Möhren dazugeben und kurz mitbraten. Mit Paprikapulver würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, den Sellerie zufügen und das Ganze ca. 10 Min. köcheln lassen. Schmand unterrühren und nochmal mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Gebackener Hokkaido - Kürbis

Zutaten für 4 Pers.

1 Kürbis Hokkaido

Öl oder Butter
Kräutersalz & Pfeffer

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Den Kürbis waschen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die ungeschälten Kürbishälften in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden und mit Öl oder Butter einpinseln. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Auf ein gefettetes Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15 Minuten backen.

Petersilie, frisch, gehackt

Mit frischer Petersilie bestreut servieren. Als Beilage zu Fleisch oder vegetarisch mit Kartoffelpüree reichen.

Tipp: Die Spalten schmecken auch kalt.