



Rezept

BACKSUPPE

Zutaten:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| • 1 kg Tomaten | • 2-3 Brotscheiben |
| • 500 ml Gemüsebrühe | • Salz und Pfeffer |
| • 2 rote Zwiebeln | • Zucker |
| • 2 EL Balsamico | • Olivenöl |
| • Creme fraîche | • Basilikum (frisch) |

Zubereitung:

- Tomaten waschen, halbieren und Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- Zwiebeln schälen und vierteln.
- Tomaten und Zwiebeln aufs Blech legen, mit Zucker, Salz und Olivenöl würzen.
- Für 30 Min. rösten, bis das Gemüse dunkel, aber nicht schwarz ist.
- Brot würfeln und in Olivenöl mit Salz zu Croutons anbraten.
- Gemüsebrühe kochen, geröstetes Gemüse, Balsamico und Basilikum dazugeben.
- 5 Min. köcheln lassen, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Suppe servieren, mit Creme fraîche, Basilikum und Croutons garnieren.





Rezept

TOPFBROT

Zutaten:

- 500 g Weizenmehl (am besten Typ 405)
- 10 g frische Hefe
- 10 g Salz
- 420 ml Wasser

Zubereitung:

- Mehl, Hefe und Salz in einer Schüssel vermengen.
- Wasser dazugeben, kurz rühren, nicht kneten.
- Schüssel abdecken, Teig 2 Std. gehen lassen.
- Gusseisernen Topf im Ofen bei 250°C vorheizen.
- Teig mit Mehl und Schaber zu einer Kugel formen, auf Backpapier legen.
- Teig im heißen Topf mit Deckel bei 210°C 30 Min. backen.
- Deckel abnehmen, weitere 15-20 Min. für eine schöne Kruste backen.





Rezept

WUSCHELNUDELN

Zutaten:

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| • 250 g Muschelnudeln | • 100 g geriebener Parmesan |
| • 1 weiße Zwiebel | • 400 ml Gemüsebrühe |
| • 1 Zehe Knoblauch | • 1 Zitrone |
| • 1/2 Hokkaido Kürbis | • Salz und Pfeffer |
| • 100 g Babyspinat | • Muskatnuss |
| • 100 g Frischkäse | • Olivenöl |

Zubereitung:

- Zwiebeln fein schneiden, Kürbis in 2 cm Würfel schneiden.
- Zwiebeln in Olivenöl anbraten, Kürbis und gepressten Knoblauch dazugeben, 2-3 Min. weiterbraten.
- Mit Salz würzen, Nudeln hinzufügen.
- Gemüsebrühe dazugeben, 10 Min. mit Deckel köcheln lassen.
- Deckel abnehmen, 2-3 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit fast weg ist.
- Frischkäse, Spinat, Parmesan und Zitronensaft einrühren, bis die Soße cremig ist.
- Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken, mit Zitronenabrieb garnieren.





Rezept

MOPPI-MILCHREIS

Zutaten:

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| • 250 ml Wasser | • eine Prise Salz |
| • 250 ml Kokosmilch | • 1 Vanilleschote |
| • 100 g Milchreis | • 1 Mango |
| • 2 EL Honig | • Handvoll Blaubeeren |
| • eine Prise Zimt | • Obst nach Wahl |

Zubereitung:

- Wasser, Kokosmilch und Milchreis in einem Topf zum Kochen bringen
- Hitze runter, Honig, Zimt, Salz und Vanillemark hinzufügen und 30 min köcheln lassen
- Mango vorbereiten: Längs- und Querschnitte machen, Mango ausstülpfen
- Obst klein schneiden und aufspießen
- Milchreis verteilen, Mangowürfel drauf, Obstspieße dazu legen und genießen

