

# Kürbis-Kartoffel-Suppe

## Zutaten für 2 Personen

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200g mehlig kochende Kartoffeln
400g Kürbis (z.B. Muscade)
½ EL Butter
3dl Apfelsaft
3dl Gemüsebouillon
150g Romanesco oder Broccoli
1dl Crème fraîche
Salz und Pfeffer, nach Bedarf
2EL Schnittlauch, fein geschnitten



**1** Zwiebel und Knoblauch hacken. Kartoffeln und Kürbis in Stücke schneiden. Butter warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Min. andämpfen, Kartoffeln und Kürbis begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen.



**2** Apfelsaft und Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln. Pfanne vom Herd nehmen, Suppe etwas abkühlen, pürieren.



**3** Romanesco in kleine Röschen teilen, begeben, Suppe aufkochen, Hitze reduzieren, bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. fertig köcheln. Crème fraîche begeben, aufkochen, würzen, Schnittlauch darüberstreuen. Dazu passt: Vollkornbrot

## Zeitangaben

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

## Energiewert / Person

ca. 1747 kJ/417 kcal

## Mein Einkauf

- 200 g mehlig kochende Kartoffeln
- 400 g Kürbis (z. B. Muscade)
- 3 dl Apfelsaft
- 150 g Romanesco oder Broccoli
- 1 dl Crème fraîche
- 2 EL Schnittlauch

## Im Vorrat

- Zwiebel
- Knoblauch
- Butter
- Gemüsebouillon
- Salz
- Pfeffer

# Apfelküchlein mit Vanillecreme

## Zubereitung Apfelküchlein

1. Mehl, Salz, Apfelsaft, Eigelb und Öl zu einem glatten Teig rühren. Bei Zimmertemperatur zugedeckt 30 Minuten stehen lassen.
2. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher durchstossen und entfernen. Die Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit etwas Zucker bestreuen.
3. Ausreichend Frittieröl in einer Bratpfanne mit hohem Rand oder in der Friteuse auf maximal 170°C erhitzen.
4. Das Eiweiss zusammen mit Salz mit einem Handrührgerät sehr steif schlagen und sorgfältig unter den Teig heben.
5. Portionenweise die Apfelscheiben in den Teig tauchen, kurz abtropfen lassen und im heissen Öl etwa 5 Minuten beidseitig goldgelb ausbacken. Herausnehmen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.
6. Noch warm mit etwas Puderzucker bestäuben und mit Vanillecreme servieren.

## Zubereitung Vanillecreme

1. Die Maisstärke mit etwas Milch in einer Pfanne auflösen. Die restliche Milch dazu giessen. Den Zucker und die Eier beifügen und mit dem Schneebesen gut verrühren.
2. Die Vanilleschote längs aufschneiden. Das Mark mit einem Messerrücken ausschaben und zusammen mit der Schote beifügen. Oder den Bourbon-Vanillezucker beifügen.
3. Unter ständigem Rühren bis zum Kochen bringen. Die Pfanne sofort vom Herd nehmen und in eine Schüssel giessen und abkühlen lassen.
4. Die Vanilleschote vor dem Servieren entfernen.

## Tipp

Die Creme darf nicht kochen. Sobald die ersten Bläschen an die Oberfläche steigen und die Masse dickflüssig wird, die Pfanne vom Herd nehmen und die Creme in die Schüssel giessen.

## Tipp für Eilige

Wenn's eilt, kann man einen Beutel Coop Dessert Vanille verwenden. Diese Vanillecreme ist glutenfrei. Noch schneller geht es mit der fertigen Vanillecreme Stalden von Nestlé aus der Dose.

## Varianten

- Die noch heissen Apfelküchlein in einer Mischung aus 100 g Zucker und 1 TL Zimtpulver wenden und warm servieren.
- Auch andere Früchte eignen sich zum Ausbacken, z.B. Birnen- oder Ananasscheiben, Bananenhälften.
- Unter den Teig 1 bis 2 EL Calvados rühren (nicht für Kinder geeignet).



## Zutaten

4 Personen

### Ausbackteig

150 g glutenfreies DS Mix it Mehl  
1/2 TL Salz  
200 ml Apfelsaft mit Kohlensäure  
3 Eigelb  
1 EL Öl

5 grosse säuerliche Äpfel, z.B. Boskoop  
1 EL Zucker  
Saft von 1 Zitrone  
3 Eiweiss  
1 Prise Salz

Frittieröl zum Ausbacken

### Vanillecreme

1 EL Maisstärke  
600 ml Milch  
3 EL Zucker  
3 Eier  
1 Vanilleschote oder  
2 Päckchen Bourbon-Vanille-  
zucker



**KOCHEN 14.11.2008**

Ruhezeit: ca. 1/2 Stunde  
Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

## Quiche Lorraine

Für 4 Personen

### Für den Teig

200 g Mehl  
100 g Butter  
4 EL Milch  
1 Prise Salz

### Für den Belag

2 Zwiebeln  
100 g durchwachsener Speck  
2 EL Butter  
150 g Sahne  
125 ml Milch  
3 Eier  
100 g geriebener Emmentaler  
geriebene Muskatnuß  
1 Prise Salz, weißer Pfeffer

### Außerdem

Mehl zum Ausrollen  
Butter zum Fetten der Form

1. Für den Mürbeteig das Mehl mit der Butter, der Milch und etwas Salz mischen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mindestens 1/2 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für den Belag die Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Speck in kleine Würfel schneiden.
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck und die Zwiebeln darin dünsten, dann abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
4. Die Sahne mit der Milch und den Eiern verrühren. Den Käse, die Zwiebeln, den Speck und die Gewürze dazugeben und alles gut mischen.
5. Den Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte dünn ausrollen. Eine runde Springform (26 Zentimeter Durchmesser) mit etwas Butter einfetten, mit etwas Mehl bestäuben und den Teig hineindrücken. An den Seiten einen kleinen Rand hochziehen und den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.