

Linsensuppe mit Chili (4 Personen)

250g rote Linsen waschen, abtropfen lassen, 250g Zwiebeln, 30g frischen Ingwer schälen, fein hacken und in 3 El Erdnussöl ca. 2 Minuten dünsten. 1 Chili fein würfeln und mitbraten. 1Tl Garam Masala, 1 Tl Kurkuma, Salz, Pfeffer, 1 L Gemüsebrühe und Linsen zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. 500g Tomaten häuten, entkernen, würfeln, zur Suppe geben, aufkochen lassen und noch einmal abschmecken.

2 Frühlingszwiebeln und 1/2 Bund Koriander kleinschneiden und über die Suppe geben.

Tipp: einen Teil der Gemüsebrühe durch ca. 200 ml Orangensaft (frisch gepresst) ersetzen.

Überbackene Schweinemedallions auf Gemüse (8 Personen)

2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 3 Dosen geschälte Tomaten (480 g), 750 g Gemüsezwiebeln, 2 grüne Paprikaschoten, 750 g Zucchini, Salz, Pfeffer, 2 Bund Basilikum, Zucker, 1kg Schweinefilet, Butterschmalz, 300 g Parmesan, 400 g Gouda, 1 Becher Crème fraiche 250 g

Knoblauch pellen und durchpressen. Bei milder Hitze in Olivenöl anbraten. Die Tomaten mit der Flüssigkeit dazugeben. Bei mittlerer Hitze im offenen Topf so lange schmoren, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, die Paprika in Streifen schneiden, die Zucchini in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zuerst die Zwiebeln glasig dünsten, dann die Paprikastreifen und zum Schluss die Zucchini dazugeben. So lange im offenen Topf garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Die dadurch entstandene Flüssigkeit wieder einkochen lassen. Basilikum hacken und unter das Tomatenpüree rühren. das Püree mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Das Schweinefilet in 1 cm dicke Medallions schneiden und in Butterschmalz kurz von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen, die Medallions darauf verteilen, das Tomatenpüree gleichmäßig darübergeben. Parmesan und Gouda (darf auch ein herzhafterer Käse sein) reiben. Parmesan mit Crème fraiche verrühren und mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf das Tomatenpüree setzen. Zum Schluß den Gouda darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten goldbraun überbacken.

(Diese Rezept lässt sich sehr gut vorbereiten und auch einfrieren)

Pflaumensahne (4 Personen)

250g getrocknete Backpflaumen, 1 große Orange, 1 Zitrone, 250 g Sahne, 1 Vanillezucker, 1/2 Tl Zimt, Schokolade

Backpflaumen in kleine Stücke schneiden und mit Orangen- und Zitronensaft mischen. 4 Stunden quellen lassen. Dann die Pflaumen mit 50 g Sahne im Mixer pürieren. Restliche Sahne mit Zucker und Zimt steif schlagen und unter die Pflaumen mischen.