

Karotten und Knoblauch darin anschwitzen, dann mit Weißwein ablöschen. Brühe angießen und einkochen lassen.

**2** Porree putzen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit Honig, Curry und Zucker einrühren. Alles zum Kochen bringen, dann Sahne, Erdnussbutter, Erdnüsse und Kokosmark hinzufügen.

**3** Alles noch einmal erwärmen, salzen und pfeffern, auf Suppenteller aufteilen und mit Chiliöl beträufelt servieren.

# KÜRBISSUPPE



4 Port.



40 Min.



Leicht

## Zutaten

1l Hühnerbrühe  
1 Prise Muskatnuss  
Etwas Pfeffer  
200ml Sahne  
Etwas Salz  
2 Zwiebeln  
100ml Sherry  
1 Bio-Orange  
3 El Olivenöl  
500g Butternutkürbis  
1 Apfel

**1** Zwiebel häuten und würfeln. Kürbis entkernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebelwürfel in erhitztem Öl andünsten, Kürbis einfügen und weitere 3 Minuten garen.

**2** Muskatnuss und Curry hinzufügen und kurz anrösten. Orangenschale abreiben, zusammen mit der Brühe einarbeiten und alles 20 Minuten köcheln lassen.

**3** Apfel derweil schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Außerdem die Orange auspressen. Zusammen mit der Sahne zum weichen Kürbis geben, alles pürieren und mit Pfeffer, Salz und Sherry verfeinern.

# DATTEL-ZWIEBEL-SALAT



2 Port.



20 Min.



Leicht

## Zutaten

40ml Essig  
250g frische Datteln  
1 TL Zucker  
Etwas Salz  
1 Zwiebel  
1 getrocknete Chilischote  
Etwas Alfalfa-Sprossen  
30ml Balsamico

**1** Haut der Zwiebel entfernen und in Ringe aufteilen, die Datteln entkernen und vierteln. Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Zwiebeln darin 3 Minuten blanchieren. Abseihen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

**2** Zwiebel mit einer Gabel ausdrücken. Die Chilischote reiben, Zwiebelringe, Chili und Datteln nach Belieben in einer Schüssel schichten.

**3** In einem kleinen Topf Zucker und Essige erwärmen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das warme Dressing über den Salat geben und alles einige Stunden lang ziehen lassen.

**4** Die Sprossen auf einen Teller geben, auslegen und den Salat darauf platzieren.

**Tipp:** Alfalfa-Sprossen sind meist im Bio-Sortiment eines gut sortierten Supermarkts zu finden.

# EINGELEGTE TRAUBEN (BOEREJONGENS)



1,5 Liter



20 Min.



Leicht

## Zutaten

250ml Wasser

½kg entkernte Trauben

375ml Weinbrand

250g Zucker

**1** Die Stiele der Trauben entfernen, abspülen und mit einer Nadel jede Traube mehrmals einstechen. Zucker und Wasser in einem Topf erwärmen, sodass sich der Zucker auflöst. Etwas eindicken lassen, dann vom Herd nehmen und den Weinbrand einrühren.

**2** Saubere Einmachgläser mit den Trauben befüllen und diese dann mit dem noch warmen Sirup begießen. Verschließen und an einem warmen, dunklen Ort lagern. Vor dem Servieren einige Tage lang durchziehen lassen.

**Tipp:** Zu den Trauben als Vorspeise Käse und Baguette reichen.