

### **Cremige Kürbissuppe**

Zutaten: 750 g Hokkaido Fruchtfleisch, 3 mittelgroße Möhren,  
1 großer Apfel, 3 mittelgroße Kartoffeln, 1 mittelgroße Zwiebel,  
3 EL Öl, 1150 ml Gemüsebrühe, 150 ml Schlagsahne, Salz,  
Pfeffer aus der Mühle, eine Prise Muskat

Zum Garnieren: Kürbiskernöl und/oder Kürbiskerne

- Kürbis aufschneiden und entkernen. Möhren, Kartoffeln und Apfel schälen, Apfel entkernen. Alles in Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin 5 Min. andünsten. Brühe angießen und aufkochen und ca. 25 Min. köcheln lassen.
- Mit einem Stabmixer pürieren. Sahne zur Suppe geben, eventuell mit dem Stabmixer kurz einmischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Kürbiskerne ohne Fett anrösten und auf Suppe verteilen und/oder mit Kürbiskernöl träufeln.

### **Kürbis – Kartoffel - Rösti**

Zutaten: 9 - 10 Kartoffeln, 0,9 kg Hokkaido Fruchtfleisch des Kürbisses,  
6 Eier, Salz und Pfeffer, 2 EL Mehl, 6 EL Öl zum Braten

Zum Garnieren: Lachs, Dill, Rucola, Petersilie, Basilikum

- Kartoffeln schälen, geschälte Kartoffeln und Hokkaido Kürbis entkernen und Fruchtfleisch grob raspeln.
- Eier mit Salz und Pfeffer verrühren, Raspel hinzugeben und gut vermengen. Abschmecken.
- Eine beschichtete Pfanne mit Öl erhitzen und die Masse in kleinen Portionen zu goldbraunen Rösti braten.

### **Kräuterquark**

Zutaten: 250 g Quark, 9 EL Jogurt (3,8%), 1/2 Becher Schmand,  
Salz und Pfeffer, Rucola, Petersilie, Basilikum

- Rucola, Petersilie, Basilikum in Schüssel und darüber Quark, Jogurt und Schmand geben und mit Stabmixer verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Basilikum garnieren.

## Rotkäppchens Geheimnis

Zutaten: 1 Glas Sauerkirschen (720 g), 20 g Speisestärke,  
1 Pck. Vanillezucker, 200 ml Schlagsahne, 200 g Frischkäse,  
40 g Puderzucker, Saft einer Zitrone, 60 g Mandelplättchen,  
20 g Butter, 1 EL brauner Zucker, 1 Dose Birnen (420 g)

- Kirschen abtropfen lassen und dabei ca. 250 ml Saft auffangen. 3 EL Kirschsafte mit Stärke glatt rühren. Übrigen Saft mit Vanillezucker aufkochen und mit der angerührten Stärke binden. Unter Rühren 1/2 Min. köcheln lassen. Kirschen zugeben, Kompott beiseite stellen und abkühlen lassen.
- Sahne steif schlagen. Frischkäse mit Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren. Schlagsahne unterheben und die Creme kalt stellen.
- Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne schmelzen, Mandelblättchen und Zucker unterrühren, goldbraun rösten und vollständig auskühlen lassen.
- Birnen abtropfen lassen, klein schneiden und auf die Dessertgläser verteilen. Erst die Creme und dann das Kirschkompott darauf verteilen. Mit knusprigen Mandelblättchen dekorieren.