

Endlich Ferien – Kochspaß Tag 4

Feurige Apfel-Tomaten-Suppe

1 Knoblauchzehe
250 g Zwiebeln
250 g Äpfel, entkernt, geschält
1 gr. Dose passierte Tomaten
250 ml Gemüsebrühe
1 frische Chilischote, geputzt und gehackt
oder 1 getrocknete Chilischote, zerrieben
Salz, Pfeffer und Chilipulver
Honig

Knoblauch und Zwiebeln klein schneiden und in etwas Öl mit dem Chili anbraten. Äpfeln und Tomaten zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen, den Brühwürfel hineingeben. Das Ganze so lange köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Alles pürieren. Mit Honig, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken, bei Bedarf noch Flüssigkeit hinzufügen. Dann nochmal abschmecken, die Suppe soll scharf, süß und fruchtig schmecken.

Zucchinipuffer

500 g Zucchini
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Eier
150 g Haferflocken, kernige
50 g geriebener Käse
50 g Schinkenwürfel
30 g Sonnenblumenkerne
Salz und Pfeffer
Petersilie

Zucchini waschen und grob raspeln. Klein gehackte Zwiebel und Knoblauch sowie die Haferflocken, den geriebenen Käse, Schinkenwürfel, Sonnenblumenkerne und die Gewürze mit den Zucchini gut vermischen. Dann die Eier unterrühren und evtl. etwas Mehl dazufügen. In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und mit einem Esslöffel die Zucchini-Masse in das erhitzte Öl geben und portionsweise ausbacken.

Joghurtsoße

250 ml Joghurt
1 EL Olivenöl
½ Bund Schnittlauch
1 kleine Knoblauchzehe
Salz und weißer Pfeffer

Schnittlauch in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel sorgfältig vermischen. Geschälte Knoblauchzehe dazu pressen, nochmals verrühren. Mindestens für eine halbe Stunde kühl stellen.

Leichte Quark-Grieß-Speise

250 g Magerquark
Etwas abgeriebene Zitronenschale
500 ml Milch, 1,5% Fett
50 g Grieß (Hartweizen-)
3 EL Zucker
Obst nach Belieben

Den Quark verrühren und mit Zitronenschale würzen. Die Milch zum Kochen bringen, den Hartweizengrieß unter Rühren einstreuen, 5 Minuten kochen lassen und mit Zucker abschmecken. Den Grießbrei bis zum Erkalten mit dem Schneebesen schlagen und dann mit dem Quark verrühren. Die Speise über das Obst gießen, kalt stellen und servieren.

