

Kürbis-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehe
40 g Ingwer
300 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
700 g Hokkaidokürbis
4 EL Olivenöl
1000 ml Gemüsebrühe
400 ml Apfelsaft
Salz und Pfeffer
1,5 Bund Koriander
2 Chilischote
400 ml Kokosmilch



Zubereitung :

Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, dann beides grob hacken.
Den Ingwer schälen und fein reiben.
Kartoffeln schälen und waschen.
Hokkaido vierteln und Kerne entfernen.
Kürbis und Kartoffeln in ca.
2 cm große Würfel schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
Die Hälfte vom Ingwer dazugeben, ca. 1 Minute mitbraten.
Hokkaido und Kartoffeln zufügen
und unter ständigem Rühren noch etwa 3 Minuten anbraten.
Brühe und Apfelsaft angießen
und das Gemüse zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.
Dann restlichen Ingwer dazugeben.
Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Mixstab fein pürieren.
Noch ca. 10 Minuten ohne Deckel weiterköcheln,
bis die Suppe eine sämige Konsistenz erreicht hat. Warm stellen.
Nun Korianderblättchen abzupfen.
Etwas Koriander zum Garnieren beiseitelegen,
den übrigen Koriander und Chili fein hacken.
Kokosmilch in einem Topf erwärmen.
Chili und Korianderblätter zufügen,
mit einem Mixstab fein pürieren.
Durch ein Sieb gießen, mit dem Mixstab schaumig aufschlagen.
Kürbissuppe in Schalen gießen, etwas Schaum darauf verteilt.
Mit Koriander garnieren und sofort servieren



Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Kabeljau mit Apfelkompott und Kartoffelraspel

essen & trinken 8/2014

1 Stunde plus Kühlzeit

Dieses Rezept ist Alkohol, Tim Mälzer, Hauptspeise, Braten, Kochen, Fisch, Kartoffeln,
Kräuter, Milch + Milchprodukte, Obst

Zutaten Für 2 Portionen

600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

150 ml Weißwein

75 g Zucker

2 Lorbeerblätter

3 Äpfel

1 weiße Zwiebel

Salz / Pfeffer / Muskat (frisch gerieben)

1 El Butterschmalz

2 El Butter

400 g Kabeljaufilet (ohne Haut)

3 Stiele Majoran



<https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/59587-rzpt-kabeljau-mit-apfelkompott>

Zubereitung :

Kartoffeln mit Wasser bedeckt aufkochen und zugedeckt 15 Min. garen.
Pellen und vollständig abkühlen lassen.

Weißwein, Zucker und Lorbeerblätter aufkochen,
10 Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen.
Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln.
Zwiebel würfeln.

Beides in den Weißweinsud geben und 15 Min. köcheln lassen,
leicht salzen. Lorbeer entfernen.

Kartoffeln raspeln, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
In einer beschichteten Pfanne mit Butterschmalz
unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Min. knusprig braten.

Ofengrill auf 250 Grad vorheizen.
Inzwischen eine ofenfeste Platte oder Form mit 1 El Butter fetten.
Kabeljau hineinlegen, salzen und pfeffern,
mit 1 El Butter in Flöckchen belegen.
Fisch auf dem Rost auf der mittleren Schiene 5-7 Min. garen.

Mit Kartoffeln und Apfelkompott anrichten
und mit einigen Majoran Blättchen bestreuen.



Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Zitronenpudding-Küchlein

essen & trinken 11.2025

40 Minuten

Dieses Rezept ist Kalorienarm - leicht, Kinderrezepte, Schnell, Gäste, Gut vorzubereiten, Kaffeetrinken, Kindergeburtstag, Nachtisch - Dessert, Kleines Gebäck, Pudding - Cremes, Backen, Eier, Getreide, Obst



Zutaten Für 6 Stück

1 El Butter

190 g Zucker

2 Bio-Zitronen

5 El Mehl

250 ml Buttermilch

3 Eier (Kl. M)

etwas Puderzucker

Außerdem: 6 Soufflé Förmchen

[https://www.essen-und-](https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/zitronenpudding-kuechlein-geliebtes-dessert-14032998.html)

[trinken.de/rezepte/zitronenpudding-kuechlein-geliebtes-dessert-14032998.html](https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/zitronenpudding-kuechlein-geliebtes-dessert-14032998.html)

Zubereitung :

Backofen auf 190 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
Sechs Soufflé Förmchen mit Butter ausfetten und mit etwas Zucker ausstreuen.

Zitronen waschen, trocknen und Schale fein reiben.
In einer Schüssel den restlichen Zucker mit der Zitronenschale mit den Händen sorgfältig mischen.
Mehl zufügen und alles mischen.

Zitronen auspressen. Eier trennen.
Eigelb cremig schlagen, Buttermilch und Zitronensaft zugeben und gut mit einem Schneebesen vermischen.

Eiweiß in einer zweiten Schüssel mit sauberem Schneebesen oder dem Handrührgerät so lange schlagen, bis sie mittelfest sind.

Die Zitronen-Zuckermischung mit der Buttermilchmischung vermengen.
Den Eischnee vorsichtig nach und nach mit einem Löffel unterheben.
Die Mischung gleichmäßig mit einer Suppenkelle auf alle Förmchen verteilen.

Die Förmchen in eine große Auflaufform geben und diese mit heißem Wasser füllen, bis die Soufflé Förmchen zur Hälfte im Wasser stehen.

Die Auflaufform komplett mit Alufolie abdecken und 15 Minuten im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten backen.

Anschließend die Folie abnehmen und weitere 15 Minuten backen.
Sobald die Puddings leicht aufgegangen und goldbraun sind, aus dem Backofen nehmen.

Abkühlen lassen und auf Wunsch mit etwas Puderzucker bestreuen.

Tipp :

Die Zitronenpudding-Küchlein können gut am Vortag vorbereitet werden.

