

Grüne Spargelcreme-Suppe



Abb. ähnlich

Zutaten:

750 g	grüner Spargel
1	mittelgroße Zwiebel
150 g	mehlig kochende Kartoffeln
2 EL	Instant-Hühnerbouillon
Salz	
Pfeffer	
	Baguettescheiben
1 EL	Öl
150 g	Crème légère

Zubereitung:

Spargel waschen und in Stücke schneiden, vorher die holzigen Enden abschneiden. Zwiebel und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Alles mit 1 Liter Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Die Brühe einrühren und alles zugedeckt ca. 15 min garen lassen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Baguettescheiben darin von beiden Seiten goldgelb rösten.

Spargelspitzen aus der Suppe nehmen, Rest fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelspitzen in die Suppe geben. Crème légère zur Suppe reichen und mit den gerösteten Baguettescheiben genießen.



Abb. ähnlich

Zutaten:

Für den Keksboden

28 Schokokekse mit Cremefüllung
85 g Butter geschmolzen

Für die Blaubeer-
Brombeer-Mousse

225 g Blaubeeren & Brombeeren
225 g Frischkäse oder Soja Quark
75 g Zucker
2 TL Vanilleextrakt
240 ml Schlagsahne gekühlt
60 ml Milch oder Wasser
1 Päckchen Gelantine fix

Zubereitung:

Keksboden

Die Kekse mit Hilfe einer Küchenmaschine zu kleinen Krümmeln zerkleinern. Anschließend mit der warmen Butter vermengen. Die Keks-Mischung in eine 23er Tarteform verteilen und gut fest drücken. Den Boden 15 Minuten in den Gefrierschrank oder 30 Minuten in den Kühlschrank fest werden lassen.

Blaubeer-Brombeer-Mousse

Blaubeeren und Brombeeren glatt pürieren, danach den Frischkäse, Zucker und Vanille und das Gelatine fix hinzugeben und noch einmal alles glatt pürieren und beiseite stellen.

Die Schlagsahne steif schlagen und in den Kühlschrank stellen.

Die Schlagsahne vorsichtig unter die Beerenpüree-Mischung heben. Die Beeren-Mousse Mischung in die vorbereitete Tarteform mit dem Keksboden füllen und glatt streichen. Mindestens 4 Std. (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.

Wenn die Mousse fest ist, die Torte aus der Form nehmen, mit einigen Blaubeeren Dekorieren und gekühlt servieren.

Avocado-Tatar



Abb. ähnlich

Zutaten:

4 EL Zitronensaft
2 TL Olivenöl
2 rote Zwiebeln
40 g frischer Ingwer
2 reife Avocados
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
Zucker

Zubereitung:

Zuerst den Zitronensaft mit 1-2 TL Olivenöl verquirlen. Zwiebeln und Ingwer schälen, klein schneiden und zu der Marinade mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nun Avocado schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Avocado-Stücke abschließend unter die Marinade mischen.