

## Rezepte für Temperament Nr. 5 (Warm-feucht)

TL = Teelöffel    EL = Esslöffel    Pck. = Päckchen    g = Gramm    **HACKFLEISCH = Lamm pur oder ½ Lamm und ½ Kalb gemischt.**

(Die angegebenen Gewürze können durch unsere Gewürzmischungen ersetzt werden. Die Gewürzmischungen dienen zur optimalen Wirkung der Nahrung und erzeugen einen sehr guten Geschmack. Sie können auf ca. 300g Gesamtgewicht der zuzubereitenden Nahrung 1 gehäuften EL Gewürzmischung hinzugeben, wenn es nicht anders empfohlen wurde.)

### Lammbrühe

**Zutaten:**

½ kg Lammknochen mit Fleisch, 1 Liter Wasser, Salz nach Geschmack, 1 Stange Porree, 1 Bund Petersilie, 1 Sellerieknolle, 6 Nelken, 6 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt

**Zubereitung:**

Fleischknochen mit kaltem Wasser aufsetzen, Gewürze hinzugeben und zum Kochen bringen. Auf niedriger Temperatur köcheln lassen, bis sich das Fleisch von den Knochen löst.

**Variationen:**

Lammbrühe mit Reis oder Nudeln:

Lammbrühe s. o

1 Tasse Reis oder

1 Tasse Nudeln

Der Reis oder die Nudeln werden zum Kochen in das Wasser gegeben.

### Omelett aus Eiweiß

**Zutaten:**

3 - 4 Eiweiß, ½ TL Ingwer, ½ TL Salz, ½ TL Koriander, ½ TL Kreuzkümmel, 1 TL Butterfett, ½ TL Pfeffer. Alternativ 1 ½ TL Gewürzmischung 5/6.

**Zubereitung:**

Butterfett in der Pfanne erhitzen, Eiweiß zu Schaum schlagen und Gewürze hinzugeben, alles in die Pfanne geben und kurz garen lassen.

### Lammkotelett in Sahne-Schmandsoße

**Zutaten:**

6 Lammkoteletts oder 500 g Lammfleisch (knochenlos), 100 g oder 6 EL flüssiges Butterfett (Ghee), 1 Becher Sahne, 1 Becher Schmand, 4 mittelgroße Zwiebeln, 3 TL Kreuzkümmel gemahlen, 2 TL Koriander gemahlen, ½ TL Pfeffer gemahlen, ½ TL Ingwer gemahlen, 1 TL Salz

**Zubereitung:**

Ghee in einen mittelgroßen Topf geben und auf mittlere Temperatur erhitzen, die zuvor geschälte Zwiebel und Lammkotelett oder Fleisch hinzugeben. Sobald die Zwiebeln ihren Saft abgegeben haben, die gemahlene Gewürze hinzufügen. Das Fleisch jetzt ca. 35 - 45 min. mit geschlossenem Deckel, aber unter ständigem Rühren köcheln lassen. Sobald sich das Butterfett von der Masse trennt, werden die Sahne und der Schmand untergerührt. Die Temperatur ausschalten, nach Geschmack frischen Koriander hinzufügen und ca. 5 min. ziehen lassen.

### Grieß-Halwa

**Zutaten:**

200 g Grieß, 200 g Ghee, 200 g Zucker (je nach Geschmack auch weniger), 500 ml Wasser

**Zubereitung:**

Zuerst Grieß in Ghee rösten bis es goldfarbig wird, dann Wasser und Zucker hinzugeben und ständig rühren, bis das Ghee sich von der Masse löst, dann ist es fertig.

Variationen: 1 EL Rosinen, 1 EL gehobelte Mandeln

### Hirse-Möhren-Pfanne

**Zutaten:**

2 mittelgroße Zwiebeln, 500 g Möhren, 2 Porree Stangen, 150 g Hirse, 4 EL Butterfett, 400 ml Wasser, 1 TL Salz, 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer, ½ TL Kurkuma, 1 ½ TL Kreuzkümmel, 1 TL Ingwer, 1 TL Koriandersamen, ½ TL getr. Basilikum

**Soße:** 1 EL Butterfett, 1 EL Mehl, 125 ml Sahne, 200 ml Milch, Gewürze, 1 Bund oder 1 Pck. gefrorener Basilikum, evtl. Zitrone, frisch geriebene Muskatnuss.

**Zubereitung:**

Zwiebeln, Möhren und Porree klein schneiden und in Butterfett mit den Gewürzen auf mittlerer Stufe andünsten. Mit 100ml Wasser ablöschen und die gemahlene Gewürze hinzufügen, gut unterrühren. Hirse waschen. Hirse und 300ml Wasser zum Gemüse geben und unterrühren. Aufkochen und 20 min. auf kleiner Flamme garen zwischendurch nicht umrühren. Wenn am Ende noch zuviel Wasser übrig ist, die letzten Minuten bei offenem Topf weiterkochen.

Butterfett in einem Topf erhitzen, Mehl unterrühren, Milch, Sahne und Salz und Pfeffer dazugeben. 10 min. Bei kleiner Hitze köcheln lassen. Basilikum unterziehen. Mit Muskat und eventuell mit der Gewürzmischung 5/6 abschmecken und zu der Hirse-Möhren-Pfanne servieren.

### Bulgur –Weizengrieß

#### Süß

**Zutaten:**

250 g Bulgur ( 1 große Tasse)  
1 ½ L Wasser  
3 EL Butterfett  
6 grüne Kardamomschoten  
1 Zimtstange 5cm  
Naturzucker nach Bedarf

**Zubereitung:**

250 g Bulgur in einer beschichteten Pfanne ohne Butterfett anrösten bis das Bulgur eine hellbraune Farbe annimmt und anfängt zu duften. Jetzt ca. 1 ½ Liter Wasser hinzufügen, aufkochen lassen und die grünen Kardamomschoten und das Butterfett hinzu geben. Nach Bedarf süßen. Den Herd auf niedrigste Temperatur einstellen, Deckel zu machen und ca 20-25 Min garen lassen bis der Bulgur körnig wird.

Das Bulgur kann im Kühlschrank mehrere Tage aufgehoben werden. Es kann auch portionsweise mit Milch aufgekocht und wie Suppe gegessen werden.

### Bulgur –Weizengrieß

#### Würzig

**Zutaten:**

250g Bulgur (1 große Tasse)  
1 ½ L Wasser  
½ TL Salz  
½ TL Gewürzmischung 3/4  
½ TL Gewürzmischung 5/6  
3 EL Butterfett  
1 große Zwiebel fein gehackt  
1 kleine Chilischote klein geschnitten

**Zubereitung:**

250 g Bulgur in einer beschichteten Pfanne ohne Butterfett anrösten bis das Bulgur eine hellbraune Farbe annimmt und anfängt zu duften. Das Bulgur aus der Pfanne rausnehmen, das Butterfett in die Pfanne geben und die Zwiebel und Chilischote hinzufügen und dünsten. Dann den Bulgur wieder hinzufügen und das Wasser und

auf kochen. Anschließend den Deckel zu machen und den Herd auf niedrigste Temperatur einstellen und ca 20-25 min. garen lassen bis der Bulgur körnig wird.

Der Bulgur kann im Kühlschrank mehrere Tage aufgehoben werden. Eignet sich gut als Beilage zu Fleisch oder Gemüse.

### **Porree überbacken mit Käse**

**Zutaten:**

2 - 3 Stangen Porree, 1TL Pfeffer, 1 TL Salz, 1 TL Ingwer, 1 Messerspitze Kurkuma, 1 TL Koriander, 1 Becher Sahne, ½ Becher Schmand, 125 ml Milch, 250 g geraspelten Käse z.B. Gouda, Edamer, 4 EL Butterfett

**Zubereitung:**

Porree waschen und in Stücke schneiden, Butterfett im Topf erhitzen, Porree hinzufügen, nach und nach Gewürze dazu geben. Das Gemüse auf mittlerer Temperatur garen. Sahne, Milch und Schmant mit Gewürzen abschmecken.

Auflaufform mit dem gegarten Gemüse füllen und die Sahne-Milch-Schmant-Mischung darüber geben.

Anschließend Käse darüber streuen und im Backofen bei ca. 200 °C 10 min. überbacken.

### **Rettich in Sahnesoße**

**Zutaten:**

2 große Rettichstangen, 1 Becher Sahne, 125 ml Milch, 3 EL Butterfett, 1 TL Salz, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Pfeffer schwarz, ½ TL Ingwer

**Zubereitung:** Rettich waschen und in dünne Stücke schneiden. Butterfett erhitzen und Rettich dazugeben.

Gewürze hinzugeben und auf kleiner Flamme garen lassen. Die Sahne und Milch mit Pfeffer und Salz abschmecken und in das Gemüse geben und nicht mehr kochen lassen.

**Variationen:**

Das Gemüse kann im Backofen mit der Sahne und Milchsoße überbacken werden.

Als Ergänzung kann geraspelter Käse darüber gestreut werden.

### **Zucchini überbacken mit Sahne und Käse**

**Zutaten:**

4 Zucchini, 1 Becher Sahne, 125 ml Milch, 1 TL Salz, ½ TL Ingwer, ½ TL Koriander, ½ TL Pfeffer schwarz, 250 g geriebenen Käse (Gouda, Edamer...)

**Zubereitung:**

Die Zucchini schälen und in Scheiben schneiden. Butterfett im Topf erhitzen und die Zucchini mit den Gewürzen hinzugeben. Alles auf mittlerer Temperatur garen lassen. Die Sahne mit Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gegarten Zucchini in eine Auflaufform geben, die Milch-Sahne-Mischung darüber geben und als Abschluss den Käse darüber streuen.

Im Backofen auf 200 °C ca. 15 min. überbacken.

### **Couscous mit Lammfleisch**

**Zutaten für ca. 10 Personen**

1 kg Lammfleisch, 3 Zwiebeln, 500 g Möhren, 500 g Couscous, 3 Tomaten, 250 g Kichererbsen, 3 Fäden Safran, 2 TL Salz (abschmecken), 1 TL Pfeffer schwarz gemahlen, 1 TL Paprikapulver, 1 Bund glatte Petersilie, 6 EL Olivenöl, 1 L Wasser.

**Zubereitung:**

Lammfleisch kleinschneiden und mit Öl, Zwiebeln und Salz anbraten, nach und nach Tomaten, Wasser, Kichererbsen, Safran, Paprika, Petersilie, Möhren und Pfeffer hinzugeben. Ungefähr 1 bis 1 ½ Std. kochen lassen. Couscous wird in einem Dampftopf gedämpft. 2 – 3 Mal herausnehmen und mit ein bisschen Wasser, Salz und Butter mischen. Am Ende füllen wir den Couscous auf einen großen Teller, in die Mitte kommt das Fleisch, die Möhren mit der Soße.

### **Zucchini-Kuchen**

**Zutaten:**

250 g Butter, 350 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 3 Eier, 1 TL Salz, 1 1/2 TL Zimt, 50 g Mandeln, 300 g Zucchini grob gehackt, 500 g Mehl, 1 Pck. Backpulver

Mirza  
Ernährungsberatung  
nach Avicenna

**Zubereitung:**

Alle Zutaten zu einem Rührteig verarbeiten. Bei 175 °C, 1 Std. in einer Kastenform backen. In der Form erkalten lassen und evtl. mit Puderzucker bestreuen.

### Möhren-Zucchini Waffeln mit Möhren-Sahne

**Zutaten:**

200 g Möhren, 100 g Zucchini, 200 g Butter, 100 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 3 Eier, 150 g Weizenmehl, 60 g Speisestärke, 2 TL Backpulver.

**Möhren – Sahne:**

100 g Möhren, 200 g Schlagsahne, 3 EL Honig, 1 Messerspitze Zimt, die Sahne schlagen und mit den Möhren, Honig und Zimt verrühren, kühl stellen.

**Zubereitung:**

Waffeln:

300 g Möhren raspeln, 100 g Möhren zur Seite stellen, Zucchini abwaschen und grob raspeln. Butter, Zucker und Vanille-Zucker geschmeidig rühren und jedes Ei etwa ½ Minute auf höchster Stufe unterrühren. Mehl, Backpulver und Speisestärke mischen und unterrühren. Zuletzt die Möhren und Zucchini dazu geben und alles unterheben. Den Teig in einem Waffeleisen zu Waffeln backen.

Zu den fertigen Waffeln Möhrensahne servieren.

### Mandelkuchen auf dem Blech

**Zutaten:**

1 Becher süße Sahne, 2 ½ Becher Mehl, 1 Becher Zucker, 4 Eier, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Pck. Backpulver. Für den Belag: ¾ Becher Zucker, 200 g Butter, 200 g gehobelte Mandeln und 5 EL Milch

**Zubereitung:** Die süße Sahne ungeschlagen in eine Schüssel geben (mit dem Becher die anderen Zutaten abmessen). Mehl, Zucker, Eier, Vanille-Zucker und Backpulver hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Auf 160 °C ca. 20 min. backen. In der Zwischenzeit die Zutaten für den Belag in einen kleinen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen, bis sich alles miteinander vermischt hat. Nach 20 min. das Backblech aus dem Ofen nehmen den Belag gleichmäßig auf den Teig streichen und noch mal 10 min. im Backofen backen.

### Mandelgebäck

Teig: 200 g Mehl, 2 Eigelb, 200 g gemahlene Mandeln, 100 g Zucker, 1P Vanillezucker, 200 g Butter

**Zubereitung:**

Teigzutaten zu einem glatten Teig verarbeiten, mind. 1Std. im Kühlschrank kalt stellen. Teig ausrollen. Ausstechen oder in Rauten schneiden.

Mit einem Ei mit Milch verquirlt bestreichen und mit gehackten Pistazien oder bunten Zuckerstreuseln (für Kinder) verzieren, oder einfach so lassen.

Im Ofen bei 195°C ca. 10Min. gold-gelb backen.

### Mandel – Makronen

**Zutaten:**

100 g gemahlene Mandeln (weiße ohne Schale), 100 g gehackte Mandeln, 2 Eiweiß, 1 Prise Salz, 150 g Zucker.

**Zubereitung:**

Die Mandeln ohne Fett rösten, Eiweiß, Salz, und Zucker steif schlagen, Mandeln unterheben, auf ein gefettetes Backblech 2 TL der Mandelmasse geben und bei ca. 180 ° C 10 – 15 min. backen.

## Lachs in Butterfett

### Zutaten:

1 Stück frischen Lachs (Größe nach Bedarf)  
1/2 TL Butterfett  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Chilipulver  
1 mittlere Zwiebel  
1 Prise Dill getrocknet

### Zubereitung:

Den Lachs einige Stunden vor dem Braten mit frischem Zitronensaft beträufeln. In einer beschichteten Pfanne Butterfett auf mittlerer Temperatur erhitzen und den Fisch in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chilipulver würzen. Nach ca. 5 min. die Zwiebeln gleichmäßig um den Fisch verteilen, ca. 7 min. braten, danach wenden. Die zweite Seite jetzt mit Salz, Pfeffer und einer Prise Dill würzen. Den Fisch jetzt ca. 12 min. gar braten lassen, in dieser Zeit haben die Zwiebeln eine goldbraune Farbe angenommen. Beim Servieren die goldbraunen Zwiebeln über den Fisch geben.

### Salat als Beilage:

200 g Feldsalat, ¼ gelbe Paprika, ¼ rote Paprika, ¼ grüne Paprika, ½ Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 2 TL Kräuter der Provence, ½ TL Oregano, ¼ TL Salz, ¼ TL Pfeffer

## Ingwer Sahne Soße

### Zutaten:

1 mittlere Zwiebel, 1 Stück Ingwer Wurzel ca 8 cm lang und 5 cm breit, 2 gehäufte EL Butterfett, 1TL Salz, 4 TL schwarzer Pfeffer, 1 TL Curcuma, ½ TL gemahlene grüne Kardamomkapseln, 2 TL Gewürzmischung 5/6, 2 TL getr. Basilikum, 2 TL frische Korianderblätter, 1 Becher Sahne, 1 Becher Schmand

### Zubereitung:

Die Zwiebel und den Ingwer mit einem EL Wasser pürieren, in das heiße Butterfett geben, ca. 20 min. köcheln lassen bis die Flüssigkeit weg ist, je die Hälfte von Sahne und Schmant in die Ingwer Zwiebelmasse geben und köcheln lassen. Jetzt die Gewürze hinzufügen mit Ausnahme von den Kräutern. Nach ca. 10 min. den noch übrig gebliebenen Schmant und Sahne hinzufügen, jetzt noch einmal 5 min. auf kleiner Flamme ziehen lassen und 100 ml Tasse Wasser hinzufügen, jetzt die Kräuter hinzugeben und alles mit geschlossenem Deckel und abgeschaltetem Herd 5 min. ruhen lassen.

Hier zu passen sehr gut Nudeln z.B. Spagetti. Gemüse und Fleisch oder Reis.

## Ingwer-Knoblauch-Pfeffer-Paste

### Zubereitung:

Ingwer, Knoblauch und Pfeffer zu gleichen Teilen pürieren. Bei Bedarf Wasser hinzu geben, damit sie sehr fein püriert werden können. Die Paste sollte wie ein Gewürz für die Nahrungszubereitung verwendet werden. Es kann eine größere Menge hergestellt werden und Portionsweise eingefroren werden. Zum kochen zuerst einen vollen EL in Butterfett anbraten. Dann die restlichen Gewürze und Zutaten hinzugeben.

### Mandel-Schokoladen-Aufstrich

**Zutaten:**

90 g Puderzucker  
60 g fein gemahlene Mandeln  
70 g weiche Butter  
100 g Blockschokolade in Stücken  
100 ml Milch

**Zubereitung:**

Die Butter und Blockschokolade in einen Topf geben und auf mittlerer Temperatur schmelzen lassen. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Die Masse in ein Glas füllen und mit verschlossenem Deckel im Kühlschrank aufbewahren.

Alternativ kann die Masse auf ein Backblech oder in eine Auflaufform gestrichen werden. Kühl stellen und wie Schokolade in Stücke schneiden.

### Mandel-Milch-Brei

**Zutaten:**

100 g fein gemahlene Mandeln  
500 ml Milch  
2 EL Butterfett  
2 EL Zucker

**Zubereitung:**

Die Mandeln in einen Küchen-Mixer geben und zu Mandelmehl mahlen in dem portionsweise Milch hinzugefügt wird. Zwischendurch mal mit den Fingern fühlen ob die Masse eine mehlig Konsistenz bekommen hat. Wenn es soweit ist dann die Masse in einen Topf geben, die restliche Milch dazu geben und das Butterfett und Zucker hinzufügen. Jetzt unter ständigem Rühren die Masse aufkochen. Solange weiter köcheln und rühren bis die Konsistenz dicker und breiiger geworden ist, dann von der Platte nehmen, auskühlen lassen und genießen. Es kann noch nachgesüßt werden.

### Ingwer-Mandel-Sterne

**Zutaten für ca. 50 St.:**

200 g Mehl  
100 g gemahlene Mandeln  
50 g fein gemahlener brauner Zucker  
1 Ei  
150 g weiche Butter  
100 g in Sirup eingelegter Ingwer  
100 g Kuchenglasur

**Zubereitung:**

Mehl, Mandeln, Zucker, Ei und Butter mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ingwer abtropfen lassen, fein würfeln und unter den Teig kneten. Teig in Folie gepackt ca. 2 Std. kühl stellen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. ½ cm dick ausrollen. Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Gas: Stufe 2, Umluft: 150°C) ca. 13 min backen. Kekse auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Kuchenglasur im Wasserbad schmelzen und gitterförmig auf den Keksen verteilen.

### Feine Mandel-Waffeln

**Zutaten:**

250 g weiche Butter  
200 g Zucker  
350 g Mehl  
125 g fein gemahlene Mandeln  
6 Eier  
2 Tüten Vanillezucker  
½ Tüte Backpulver  
Evtl. 100 ml Wasser

**Zubereitung:**

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührer zu einem glatten Teig verrühren, anschließend die Waffeln ausbacken.

### Mandelhalwa (Mandelpudding)

**Zutaten:**

100 g gemahlene Mandeln  
250 ml Milch  
2 El Zucker  
3 El Butterfett

**Zubereitung:**

2-3 El. Butterfett in einer beschichteten breiten Pfanne bei hoher Temperatur erwärmen und nun 100g gemahlene Mandeln hinzufügen. Diese so lange unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel rösten, bis sie anfangen zu duften und eine Farbe wie reines Gold haben. Die Temperatur auf die kleinste Stufe senken und die Masse mit ¼ L Milch ablöschen. Nun muss die Milch langsam unter gelegentlichem Rühren verdampfen. Wenn sich das Butterfett abgesetzt hat, geben Sie 2EL Zucker hinzu und rühren die ganze Halwa noch ca. 5 Min. Nun kann sie gegessen werden.

### Kürbis-Grieß-Halwa

**Zutaten:**

1 kg geschälten Kürbis in kleine Stücke geschnitten  
50 g Grieß  
250 ml Wasser  
1 Tasse Butterfett  
50 g Rosinen  
250 g Zucker  
10 grüne Kardamomschoten

**Zubereitung:**

Den Kürbis in 250ml Wasser zerkochen und anschließend zerstampfen. Den Grieß in Butterfett rösten dann den zerstampften Kürbis mit dem Gries, den Rosinen, Kardamom und Zucker vermischen. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis sich das Butterfett trennt und eine glänzende Fettschicht zu sehen ist.

### Hähnchen Curry von Fam. Zinner

**Zutaten:**

Mirza  
Ernährungsberatung  
nach Avicenna

50 g Butter  
2 TL Curry-Mischung  
1 TL Ingwer-Knoblauch-Paste  
2 EL Tomatenmark  
400 g Hähnchenbrust (im Ofen vorgegart)  
2 Becher Sahne  
1 EL Honig

**Zubereitung:**

Butter in der Pfanne erhitzen die Currymischung (oder Garam Masala) hinzufügen bis es anfängt zu kochen, dann Ingwer-Knoblauch-Paste und kurz anbraten. Tomatenmark mit einem Schuss Wasser beimischen und solange köcheln bis die Soße eindickt. Herdplatte herunterschalten und 1 EL Honig einrühren. Die vorher im Ofen vorgegrillte Hähnchenbrust hinzutun und gut vermischen mit Salz abschmecken jetzt die Sahne hinein giessen und einmal aufkochen und dann die Herdplatte auf ganz niedrig stellen und ca. 5 min. ziehen lassen. Mit Reis oder Nanbrot servieren.

## Süßes Möhregemüse mit Couscous von Nazarena

**Zutaten:**

1 kg Möhren  
3 EL Butterfett  
1-2 gestr. TL Gewürzmischung 5/6 bzw. 1 TL Ingwer, 1 TL Koriander, 1 MS Curcuma, 1/2 TL Kreuzkümmel  
1 TL Salz  
2 EL brauner Rohrohrzucker  
1-2 Becher Sahne  
ca. 8 getrocknete Aprikosen (am besten die Soft-Aprikosen!)  
2-3 EL gehackte Pistazien  
pro Person 1 Portion Couscous

**Zubereitung:**

- 1.) Möhren in dünne Scheiben schneiden und im Butterfett andünsten.
- 2.) Mit dem Zucker karamellisieren.
- 3.) Mit der Sahne aufgießen und die gemahlene Gewürze hinzufügen und bei geschlossenem Deckel so lange köcheln lassen, bis das Butterfett sich absetzt und die Möhren weich sind.
- 4.) Währenddessen die Aprikosen in kleine Würfelchen schneiden, die Pistazien hacken und den Couscous zubereiten.
- 5.) Die Aprikosen unter die warmen Möhren rühren.
- 6.) Das Gemüse auf dem Couscous anrichten und alles mit den Pistazien bestreuen.

## Fruchtige Kürbis-Karottensuppe

**Zutaten:**

400 g Hokkaido Kürbis  
4 Karotten



1 Stück Ingwer 2cm  
750 ml Gemüsebrühe  
250 ml Mangosaft  
Meersalz nach Geschmack  
2 TL Gewürzmischung 5/6  
½ TL Pfeffer  
1 EL gehackter, frischer Koriander  
2 Zwiebeln  
150g Butterfett

**Zubereitung:**

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, in Butterfett andünsten. Den Kürbis und die Karotten in kleine Stücke schneiden, den Ingwer schälen und fein zerreiben, und zu dem Butterfett und den Zwiebeln geben. Alles zusammen ca. 15 Minuten dünsten. Jetzt die Gemüsebrühe und Gewürze hinzufügen. So lange kochen bis der Kürbis und die Karotten gar sind. Danach mit dem Pürierstab fein pürieren, mit dem Mangosaft mischen, würzen und mit dem frischen Koriander servieren. (Schmeckt auch gut mit einem Schuss Kokosmilch, wenn man die 2 darf!)

### **Bettinas Mandelkuchen**

**Zutaten Teig:**

200 g Weizenmehl  
100 g Mandeln fein gemahlen  
125 g Butter  
70 g Zucker  
1 Ei

**Zutaten Belag:**

300 g Blättermandeln  
150 g Butter  
150 g Zucker  
5 EL Honig

**Zubereitung:** Die Zutaten für den Teig in einen Topf geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. bei 180 °C 10 min. backen und wieder aus dem Ofen nehmen. In der Zwischenzeit die Zutaten für den Belag in einen kleinen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen, bis sich alles miteinander vermischt hat. Nun den Belag gleichmäßig auf den Teig streichen und noch mal 10 min. im Backofen backen. Manchmal reichen auch 5 Minuten. Am besten bei stehen bleiben, brennt sehr schnell an.

### **Halwa aus Möhren oder Kürbis**

**Zutaten:** 1 kg Möhren oder Kürbis, 1Liter Vollmilch, 125g Butterfett, Naturzucker nach Geschmack, 3 EL geraspelte Mandeln

**Zubereitung:** Möhren schälen und raspeln, mit Milch in einen Topf geben. Auf mittlerer Temperatur kochen, bis sich die Flüssigkeit verflüchtigt hat. Jetzt schalten Sie die Temperatur herunter, so dass die Halwa nicht anbrennt und geben nun Ghee, Zucker und die Mandeln hinzu. Rühren Sie zwischendurch, damit es nicht anbrennt, bis sich das Ghee von der Masse löst. Es ist nun fertig. Genießen Sie, wenn das Halwa abgekühlt ist.

## Eiweißbrot

### Zutaten:

50 g Sesamkörner oder Leinsamen  
200 g Gemahlene Mandeln  
80 ml heißes Wasser  
6 Eiweiß  
1 TL Salz  
1 TL Bio-Gemüsebrühe Pulver

### Zubereitung:

Die Mandeln mit heißem Wasser überbrühen und 1 Stunde quellen lassen. Sesam anrösten, abkühlen lassen und etwas Salz und Bio-Gemüsebrühe Pulver darüber streuen. Das Eiweiß steif schlagen. Alle Zutaten miteinander vermischen, das geschlagene Eiweiß unter heben und zu einem Teig formen. Den Teig in eine kleine Backform geben und bei 220 °C 35-40 Minuten backen.

## Süßkartoffel-Möhren-Suppe

### Zutaten:

400 g geschälte und gewürfelte Süßkartoffeln, 600 g geschälte und gewürfelte Möhren, 750ml Gemüsebrühe, 150 ml frisch gepresster Orangensaft, 100 g Sahne, 1 EL Olivenöl, 1 EL Butter, 1 fein gehackte Zwiebel, 1 EL gehackter frischer Ingwer, 1 Msp gemahlener Cayennepfeffer, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Salz nach Bedarf

### Zubereitung:

In einem großen Topf Olivenöl und Butter erhitzen. Zwiebel, Ingwer und alle Gewürze hinzufügen und braten, bis die Zwiebel weich und glasig ist.  
Die Möhren, Süßkartoffeln, die heiße Brühe und den Orangensaft hinzufügen, zum Kochen bringen und 15-20 Minuten kochen, bis die Möhren und die Süßkartoffeln weich sind.  
Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, die Sahne dazugeben und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.  
Ein paar mir Minuten noch köcheln lassen und dann in eine vorgewärmte Suppenschüssel geben. Eventuell mit kleinen Petersilienzweigen garnieren.

## Amerikanischer Käsekuchen

### Zutaten:

300 g Kekskrümel (Biskuits, Butterkekse oder Spekulatius) , 100 g Butter, 1200 g süße Kondensmilch, 3 Eier, 350 g Zitronensaft, 1 TL Puderzucker, 1 TL Vanillezucker, 400 g bis 500 g süße Sahne

### Zubereitung:

Teig:

Die Kekskrümel mit der erwärmten Butter vermischen und den so entstandenen Teig in eine Springform (28cm) geben und bei 190° Umluft 20 Minuten backen und abkühlen lassen.

Füllung:

Die süße Kondensmilch mit den Eiern und dem Zitronensaft zu einer glatten Masse verrühren und auf dem ausgekühlten Boden verteilen. Bei 190° Umluft 18 Minuten backen. Danach den Kuchen einige Stunden kühl stellen. Darf auch im Kühlschrank sein.

Sahnehaube:

Die süße Sahne mit dem Puderzucker und dem Vanillezucker steif schlagen und auf den gekühlten Kuchen geben und kalt servieren. Bitte immer im Kühlschrank aufbewahren.