



Essen wie die Profis!

Leckere Rezepte von Mannschaftskoch Fred Breipohl zum Nachkochen!

Kürbis-Lauchsuppe

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 4 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 15 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch (400ml)
- Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Koriander (gemahlen)
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

1. Die Zwiebel Würfeln und in einem Topf andünsten.
2. Karotten, ½ Stange Lauch (in der Länge teilen), Ingwer, Knoblauch und den Kürbis klein schneiden und in den Topf hinzugeben.
3. Die Gemüsebrühe und die Kokosmilch zufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Die andere Hälfte der Lauchstange in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten.
5. Das weich gekochte Gemüse mit einem Pürierstab pürieren. Paprikapulver, Kurkuma, Koriander dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Suppe auf den Teller geben und mit dem angedünsteten Lauch garnieren (verziern).



Flapjacks

Für ca. 8 Riegel

Zutaten

- 40 g Kerne (Sonnenblumen und Kürbiskerne)
- 30 g Walnüsse
- 30 g Rohrzucker, oder ein anderes Süßungsmittel (z.B. Xylit oder Kokosblütenzucker)
- 5 EL Agavendicksaft, Ahornsirup oder Dattelsirup
- 3 EL Butter oder Margarine
- 120 g zarte Haferflocken (GF: glutenfreie Haferflocken)
- 30 g Trockenobst (z.B. Rosinen, Datteln, Aprikosen, Feigen etc.)
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Die Nüsse und Kerne mit einem Messer zerkleinern.
2. Butter oder Margarine, Rohrzucker, Agavendicksaft in einen Topf geben und bei geringer Hitze zusammenschmelzen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Haferflocken, die Nüsse, Kerne, das Trockenobst und das Salz in die Zuckermasse einrühren.
4. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Das Blech in den Ofen geben und bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 20-25 Minuten backen.
5. Die gebackenen Flapjacks bis sie nur noch lauwarm sind, abkühlen lassen und anschließend in rechteckige, riegelgroße Stücke schneiden.