



SHS-KOCHABEND KÖSTLICH & AMÜSANT

Schwerhörigenseelsorge
der Evang.-Luth. Kirche in Bayern



Kartoffelsuppe mit Mandelmus

Zutaten:

- 6 Esslöffel Olivenöl
- 3 kleine Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1,5 Kilogramm Kartoffeln
- 6 Karotten
- 3 Liter Gemüsebrühe
- 6 Esslöffel Mandelmus (weiß)
- Salz & Pfeffer
- frische Petersilie

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffeln ebenfalls schälen und in Würfel schneiden (ca. 1 cm groß). Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Anschließend die Kartoffeln und Karotten zugeben und kurz mitdünsten. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Einen Teil des Gemüses mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und in einer Schüssel beiseitestellen.

Mandelmus in die Suppe einrühren und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Das Gemüse wieder zurück in die Suppe geben, alles nochmal kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Kichererbsen-Tomaten-Salat:

- 6 Esslöffel Olivenöl
- 3 Dosen/Gläser Kichererbsen
- 6 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 2 Teelöffel Cayennepfeffer oder Paprikagewürz
- Salz und Pfeffer
- 1,5 Kilogramm kleine Tomaten
- 3 kleine rote Zwiebeln
- 3 Bund glatte Petersilie
- Optional: Fetakäse

Für das Dressing:

- 6 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kichererbsen gut abspülen und abtropfen lassen. Olivenöl und die Gewürze hinzufügen und gut vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Ca. 20 Minuten im Ofen rösten.

Tomaten halbieren. Zwiebeln fein würfeln. Petersilie klein hacken. Tomaten, Zwiebeln und Petersilie in eine große Schüssel geben. Dann das Olivenöl und den Zitronensaft darüber verteilen und alles gut umrühren. Nun die Kichererbsen und ggf. den Feta dazu geben und nochmal gut vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geschichteter Apfelkuchen im Glas:

Zutaten:

- 3 Zitronen
- 1,2 Kilogramm Äpfel
- 150 Gramm Mandeln
- 200 Gramm Haferflocken
- 10 Esslöffel Agavendicksaft (oder Ahornsirup)
- 400 Gramm Joghurt
- 500 Gramm Schlagsahne (gekühlt)
- Etwas Salz
- 200 Mililiter Wasser
- 100 Gramm Butterkekse

Zubereitung:

Äpfel waschen entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zitronen gründlich mit heißem Wasser waschen und dann die Schale abreiben. Anschließend die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Äpfel mit Zitronensaft, Wasser und etwas Agavendicksaft in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann zur Seite stellen.

Butterkekse grob mit den Händen zerbröseln und die Mandeln grob hacken. Butterkekskrümel mit Haferflocken und 2/3 der gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten goldbraun rösten.

Die Schlagsahne mit einem Handrührgerät oder Schneebesen steif schlagen. Den Joghurt mit Zitronenabrieb und restlichem Agavendicksaft mischen und mit einer Prise Salz würzen. Die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Joghurtmischung heben.

Abschließend abwechselnd Apfelkompott mit Sahne-Joghurt-Mischung und Butterkekse-Mischung in Gläser schichten und mit den restlichen gehackten Mandeln garnieren.