

## Paprika-Rhabarber-Suppe

### Zutaten für 4 Personen:

1kg gelbe Paprika  
200g Rhabarber  
30g frischer Ingwer  
2 Zwiebeln  
3 EL Olivenöl  
800ml Gemüsefond  
1 kleine Salatgurke  
1 EL Olivenöl  
1 EL Sojasauce  
2 EL Limettensaft  
Weißer Pfeffer  
2 EL Mandelstifte

### Zubereitung:

Paprika halbieren, vierteln, entkernen und waschen.

Danach in grobe Stücke schneiden.

Rhabarber putzen und in 2-3 cm große Stücke schneiden.

Ingwer und Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und den Ingwer und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten.

Paprika und Rhabarber zugeben, mit dem Gemüsefond auffüllen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen lassen. Die Salatgurke waschen, längs halbieren und würfeln.

Die Sojassauce, den Limettensaft und das Öl verrühren und über die Gurkenwürfel geben. Mit Pfeffer würzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Mandelstifte in einer Pfanne ohne fett rösten.

Suppe fein pürieren. Mit Zucker und Salz abschmecken.

Suppe in tiefe Teller füllen und mit den Gurkenstücken und den Mandelstiften servieren.

## Warmer bunter Gemüse-Salat

### Zutaten für 4 Personen:

500g Kartoffeln  
1 Frühlingszwiebel  
1 Zucchini  
1 Salatgurke  
1 rote Zwiebel  
200g Möhren  
200g kleine Champignons  
200g Kirschtomaten  
2 Aceto Balsamico Essig  
50ml Gemüsebrühe  
4EL Olivenöl  
1TL Senf  
Salz und Pfeffer  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie

### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und 20 Min. garen. Danach pellen und in Scheiben schneiden.

Den Essig mit Salz und Pfeffer und dem Senf verrühren.

Die Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Die Zucchini und die Gurke waschen und beides in feine Würfel schneiden. Anschließend alles zur Marinade geben und vermengen.

Die rote Zwiebel schälen und in Würfeln, Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Champignons waschen, putzen und vierteln, die Kirschtomaten waschen und halbieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin erhitzen und nach 2 Min. die Möhren dazugeben. Nach weiteren 3 Min. die Champignons und nach 2 Min. die Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

50ml Gemüsebrühe dazugeben und alles ca. 5 Min. köcheln lassen.

Zum Schluss alles mit den in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und dem mariniertem Gemüse vermengen.

Lauwarm servieren.

## Erdbeer -Cocktail

### Zutaten für 4 Portionen:

400g Erdbeeren  
1 Banane  
3 Orangen  
500ml Orangensaft  
2 Zitronen  
500ml Buttermilch  
2 Päckchen Vanillezucker  
2 EL Zucker

### Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen und klein schneiden und zusammen mit der Banane pürieren.

Orangen und die Zitronen auspressen und mit der Buttermilch unter das Püree mischen.

Zucker und Vanillezucker zugeben, nach Geschmack süßen.

Gläser in Zitronensaft tauchen und anschließend in Zucker tauchen.

So entsteht ein schöner Zuckerrand, der nach Belieben dekoriert werden kann.