

22.1.24



Südsteirische Kürbiscremesuppe von Rudolfo

Das Kürbisfleisch würfeln.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Butter andünsten. Das Kürbisfleisch dazugeben, kurz anrösten und dann mit Suppe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt eine halbe Stunde kochen lassen, dann 150 ml Obers dazu gießen. Nochmals aufkochen lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Abschmecken.

Das restliche Obers steif schlagen. 2 EL Kürbiskerne grob hacken. Die Suppe anrichten.

Auf jeden Teller ein "Obershäubchen" setzen. Die Kürbiskerne darüber streuen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl darüber träufeln.

Arbeitszeit	ca. 25 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 40 Minuten
Gesamtzeit	ca. 1 Stunde 5 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel
Kcal p. P.	ca. 304



Zutaten für 4 Portionen:

800 g	Kürbisfleisch, ohne Schale und ohne Kerne gewogen
1 m.-große	Zwiebel(n)
2 Zehe/n	Knoblauch
750 ml	Hühnerbrühe (Suppe)
200 ml	Sahne (Obers)
	Butter
	Kürbiskernöl
	Kürbiskerne
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle


Rezept von: muschelkoch

Rosenkohlaufauf



Backen	35 Min.
Dauer	25 Min.
Niveau	Einfach

Schritt 1


 300 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend) | 600 g Rosenkohl | etwas Salz

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
600 g	Rosenkohl etwas Salz
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
250 g	Sahne
150 ml	Milch
2	Eigelbe
	große Prise Pfeffer
Prise	geriebene Muskatnuss
150 g	Reibekäse (z. B.: Bergkäse)

Für den Rosenkohlaufauf die Kartoffeln schälen und in **ca. 1 x 1 cm** große Würfel schneiden. Den Rosenkohl waschen, putzen und von unten **kreuzweise** einschneiden, damit der Rosenkohl gleichmäßig gart. Kartoffelwürfel und Rosenkohl zusammen in einem Topf in leicht gesalzenem Wasser **etwa 10 Minuten** abkochen, dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Schritt 2


 1 Knoblauchzehe | 1 EL Olivenöl

Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Auflaufform (**ca. 25 cm Durchmesser**) mit dem Olivenöl und der Knoblauchzehe ausreiben bzw. auspinseln. Die vorgekochten Kartoffeln und den vorgekochten Rosenkohl in die Auflaufform geben.

Schritt 3


250 g Sahne | 150 ml Milch | 2 Eigelbe | ½ TL



 Salz | 1 große Prise Pfeffer | 1 **Prise** geriebene Muskatnuss

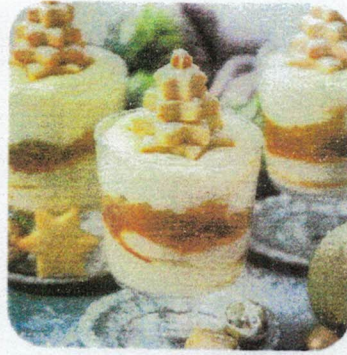
Die Sahne und die Milch in einen Mixbecher geben. Die Eigelbe zur Sahnemilch geben. Die Sahnemilch mit dem Stabmixer zu einer sämigen Masse mixen. Das Salz, den Pfeffer und die Muskatnuss hinzugeben und nochmals alles gut verrühren.

Schritt **4**

 **150 g** Reibekäse (z. B.: Bergkäse)

Den Backofen auf **180 Grad Ober- und Unterhitze** vorheizen. Die Eigelb-Milch-Sahne-Masse über die Kartoffeln und den Rosenkohl in die Auflaufform gießen und dabei gleichmäßig verteilen. Den geriebenen Käse darüber streuen und den Rosenkohlaufauf **ca. 35 Minuten** goldgelb im Ofen backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und servieren. Guten Appetit!

22.1.24



Apfel Spekulatius Dessert



4.59 Sterne aus 12 abgegebenen Bewertungen. Bewerte jetzt!

Gericht: Nachspeise Küche: Deutsch, Deutschland Keyword: Apfel, Mascarponecreme, Spekulatius
Portionen: 4 Gläser

Zutaten

Für die Bratpfelschicht:

- 1 EL Butter
- 4 JAZZ Äpfel
- 50 g brauner Zucker
- 1 TL Zimt

Für die Creme:

- 250 g Mascarpone
- 250 g Quark (mit 20% oder 40%)
- 100 g Sahne
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1/2 TL Zimt

Zudem:

- 1 Portion Spekulatius Sterne in verschiedenen Größen (ein Rezept dafür gibt es [HIER](#))
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Bratpfelschicht:

1. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und dann die geschälten und klein geschnittenen Äpfel dazugeben. Den Zucker und den Zimt hinzugeben und unter Rühren ein paar Minuten köcheln lassen bis die Apfelstückchen weich geworden sind. Danach komplett auskühlen lassen.

Creme:

1. Alle Zutaten ein paar Minuten miteinander cremig rühren.

Fertigstellung:

1. Die Hälfte der Creme auf 4 Gläser verteilen. Dann die Bratapfelschicht darauf geben. Anschließend mit der übrigen Creme auffüllen. Zum Schluss die Spekulatius Sterne obendrauf stapeln und mit Puderzucker bestäuben.



Hast du eins meiner Rezepte ausprobiert?

Dann verlinke [@lifeisfullofgoodies](#) oder nutze den Hashtag [#lifeisfullofgoodies!](#)