

Linsen-Kürbis-Chili



Zutaten:

200 g	Belugalinsen
1	Zwiebel
1	Hokkaido-Kürbis (klein)
2	Kartoffel
2	Chilischoten
400 ml	passierte Tomaten
0,5 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	Kurkuma
1 TL	Zimt
1 TL	Paprikapulver edelsüß
1 TL	Honig
2 EL	Apfelsaft
1 Dose	Kokosmilch
1	Limette
2 EL	Petersilie (glatte)
Etwas Salz, Pfeffer zum Würzen	

Vorbereitung:

- Linsen nach Packungsanleitung kochen.
- Abgießen und abtropfen lassen.

Linsen-Kürbis-Chili:

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Chili waschen (Kerne entfernen), fein würfeln.
3. Kokosöl erhitzen und die Zwiebel und Chili andünsten.
4. Kürbis waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.
5. Kartoffel schälen und fein würfeln.
6. Kürbiswürfel zu den Zwiebel-Chiliwürfeln geben und mit anbraten.
7. Passierte Tomaten hinzugeben.
8. Linsen hinzugeben und 15 Minuten köcheln lassen.
9. Gewürze vermischen, hinzugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
10. Kokosmilch und Limettensaft hinzugeben.
11. Mit Petersilie garnieren.



Kürbisbrot

Zutaten:

300 g	Kürbis
3 EL	Wasser
500 g	Mehl
1 P.	Trockenhefe
2 EL	Honig
3 EL	Lauwarme Milch
100 ml	neutrales Öl
1 TL	Salz



Vorbereitung:

Backofen auf 200°C O/U oder 180°C Umluft vorheizen.

Zubereitung:

1. Kürbisfleisch klein schneiden, mit dem Wasser 2-3 Minuten andünsten.
2. Kürbisfleisch pürieren und erkalten lassen.
3. Mehl in eine Schüssel sieben, Mit Trockenhefe vermischen.
4. Honig, Milch, Öl, Salz und Kürbisfleisch vermischen.
5. Mehl-Hefegemisch und Kürbisfleischgemisch etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten.
6. Teig an einem warmen Ort ca. 30 - 60 Minuten gehen lassen. (Etwa Doppel so groß).
7. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einem langen Laib formen. In eine gefettete Kastenform legen und nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.
8. Beliebig formen und 25 - 30 Minuten backen.

Nach Belieben rösten oder ungeröstet servieren.

Apfelschmarrn

Zutaten:

4	Eier
200 g	Mehl
60g	Zucker
1 Prise	Salz
1 P.	Vanillezucker
300 ml	Milch
2 EL	Apfelsaft
40 g	Butter
40 g	Rosinen
75 ml	Kohlensäurehaltiges Wasser
2	Äpfel

Etwas Bäckerschnee zum Bestäuben.



Vorbereitung:

- Pfanne mit Butter fetten.
- Rosinen in Apfelsaft einlegen (mind. 15 Minuten).

Zubereitung:

1. Eier trennen.
2. Eiweiß steif schlagen.
3. Eigelbe, Zucker, Salz und Vanillezucker cremig schlagen.
4. Nach und nach das Mehl und die Milch unterrühren.
5. Mineralwasser hinzugeben und Rosinen unterheben.
6. Eischnee unterziehen.

Verarbeitung:

1. Masse in die heiße, gefettete Pfanne geben und anbraten lassen.
2. Sobald der Boden braun ist, Teig vierteln und wenden.
3. Nach dem Anbacken, in mundgerechte Stücke teilen.
4. Bestäuben mit Backschnee und mit Apfelmus servieren.

Apfelmus

Zutaten:

Beliebig viele Äpfel
Etwas Wasser

Vorbereitung:

Einweggläser heiß ausspülen

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
2. Apfelstücke und etwas Wasser in einen Topf geben und einkochen lassen.
3. Nach Belieben mit Zimt oder Nelken würzen.
4. Masse in Einmachgläser füllen.

