Spätsommer Vitamin - C - Fest

Cremige Petersiliensuppe

Zutaten für 2 Personen:
250 g Petersilienwurzel
150 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Eßl. Sauerrahmbutter
20 g Vollkornmehl
¼ l Gemüsebrühe
1/8 l Milch (Sojamilch)
Pfeffer, Meersalz, Muskat
1 Eßl. Creme Fraiche (Soja-Cuisine)
1 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: ca 25 min
Vorbereitung: Petersilienwurzel waschen, schälen und kleinschneiden;
Zwiebel schälen und würfeln; Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.

Zubereitung: Butter im Topf erhitzen, Zwiebelwürfel hinzugeben, dünsten bis sie glasig werden. Unter ständigem Rühren Mehl hinzufügen und einige Minuten anschwitzen lassen. Petersilienwurzel und Kartoffelstückchen zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen und 10-15 Min. köcheln. Das Ganze nun fein pürieren und die Milch hinzugeben. Mit Pfeffer, Meersalz und Muskat abschmecken.
Kurz vor dem Servieren die Cuisine unterheben und das feingehackte Petersilie darüberstreuen.

Süßer Apfel-Igel

Zutaten: 4 Äpfel, 3 Eßl Rosinen, 1 Prise Meersalz, 6 Eßl Gerstenmalz, 6 Eßl gehackte Mandeln

Apfelgehäuse ausstechen und mit den Rosinen füllen. Äpfel im Backofen langsam schmoren oder in einer Gußpfanne garren lassen. Gersten- oder Reismalz erwärmen. Den noch leicht festen Apfel mit dem Malz übergießen und kurz ins Eisfach stellen bis das Malz kandiert ist. Anschließend mit den Mandeln bestreuen.