

## Gelbe Paprikasuppe



### Zutaten (für 4 Portionen)

5 gelbe Paprikas  
2 Zwiebeln  
3 mehlig kochende Kartoffeln  
20 g frischen Ingwer  
3 EL Kokosöl  
600 mL Gemüsebrühe oder Gemüfefond  
150 mL Milch  
Etwas Salz und Pfeffer  
1 kleiner Radicchio  
Kresse zum Bestreuen  
6 TL Sahne

### Zubereitung:

Die Paprikaschoten (bis auf ein Viertel dass später zur Deko benötigt wird) putzen und kleinschneiden. Die Zwiebeln, Kartoffeln und Ingwer schälen und würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen und Ingwer mit Schalotten unter Rühren anbraten. Paprika und Kartoffeln hinzugeben und unter Rühren ca 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann mit Brühe und Milch aufkochen und mit Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren und final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Radicchio putzen und wie die restliche Paprika in sehr feine Streifen schneiden.

Radicchio und Paprikastreifen im Suppenteller vorlegen und mit Suppe aufgießen. Etwas Sahne hinzufügen und mit Kresse bestreuen.



# Entenbrust mit Gemüseauflauf



## Zutaten (für 2 Personen)

2 kleine Entenbrüste

1 kleiner Zweig Rosmarin

1 Bio-Orange

500 g Zwiebeln

8 EL Olivenöl

1 TL Fenchelsamen

1 Döschen Safran

2 EL Wermut

Etwas Salz und Pfeffer

2 rote Paprika

4 Tomaten

1 TL Tomatenmark

1 Prise Zucker

1 Aubergine

1 Zucchini

1 Zweig Rosmarin

50 g Semmelbrösel



## **Zubereitung:**

Zwiebeln schälen und würfeln.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln mit Fenchelsamen anbraten. Dann ca. 50 mL Wasser hinzugeben und ca. 15 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit den Safran in Wermut anlösen und kurz vor Ende der Garzeit zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die gelben Zwiebeln in einer Auflaufform verteilen.

Die Aubergine in schmale Scheiben schneiden und salzen. Nach ca. 15 Minuten in der Pfanne mit 2 EL Öl anbraten, mit Rosmarin würzen und nach insgesamt ca. 5 Minuten auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann auf die Zwiebeln schicken.

Die Paprikaschoten putzen und kleinschneiden. Mit 2 EL Öl in der Pfanne anbraten, 50 mL Wasser hinzugeben und ca. 15 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit die Tomaten ebenfalls putzen und kleinschneiden und 10 Minuten vor dem Garende zusammen mit Tomatenmark zu dem Paprika geben und mit dünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und als nächste Schicht auf den Auberginen verteilen.

Zuletzt die Zucchini in dünne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und mit 2 EL Öl von beiden Seiten anbraten. Den Auflauf damit bedecken. Oregano klein hacken, mit Semmelbrösel vermischen und über den Auflauf streuen.

Den Backofen auf 200 Grad (Ober/Unterhitze) vorheizen und den Auflauf ca. 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten draußen ruhen lassen. (In der Zeit werden die Entenbrüste im Ofen bei 160 Grad gegart)

In der Zwischenzeit die Entenbrüste abspülen, die Haut mit einem scharfen Messer einschneiden. Das Fleisch rundherum mit Salz, Pfeffer und langsam anbraten. Dann den kleingehackten Rosmarin und ein paar Scheiben Bio-Orange hinzugeben und die Pfanne bei 160 Grad für 12 - 15 Minuten in den Ofen geben.

Dann das Fleisch herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen, in der Zeit den Auflauf wieder zurück in den Ofen stellen, so kommt alles heiß auf den Teller.



# Kaffee Creme Brulee mit Aprikosenkompott



## Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Becher Sahne
- 70 mL Milch
- 40 g Zucker
- 1 Pckg Instant Kaffee
- 1 gekochter Espresso
- 2 Eigelbe
- 2 EL brauner Zucker
- 1 kl. Dose Aprikosen (Noch besser natürlich frische Aprikosen)
- 1 1/2 EL Zucker
- 1 1/2 EL Ingwersirup

## Zubereitung:

Sahne, Milch, Zucker, Kaffeepulver und Espresso verrühren und leicht erwärmen (nicht kochen!). Dann die Eigelbe verquirlen und zur Sahnemischung geben.

Auf 4 Portionen in ofenfeste Förmchen geben und im Backofen bei 160 Grad (bzw. 140 Grad Umluft) in ca. 40 Minuten stocken lassen.

Dann abkühlen lassen und kalt stellen.

In der Zwischenzeit die Aprikosen abtropfen lassen und klein schneiden. Mit Zucker, Ingwersirup und etwas Wasser vermischen und ca 2 Minuten bei mittlerer Hitze zu einem Kompott kochen. Anschließend abkühlen lassen.

Zum Servieren die Oberfläche der Creme mit braunem Zucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner karamellisieren.

