

Kürbis-Kartoffel-Suppe

Vorsuppe



ca. 60 Minuten



für 10 Personen

1. 750 g Hokkaidokürbis aushöhlen und in kleine Würfel schneiden.
2. 750 g Kartoffeln in Salzwasser kochen.
3. 3 Zwiebeln schälen, fein würfeln und anbraten.
4. Das Ganze mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen.
5. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Ganze 30 min auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
7. Püriere die Suppe.
8. Garniere die Suppe mit gerösteten Kürbiskernen und Petersilie.



Auf Wunsch kannst du zum Verfeinern noch Kokosmilch untermischen.

Falsche Gulaschsuppe

Vegetarisch/ Veganes
Hauptgericht



ca. 60 Minuten



für 10 Personen

1. 8 große Kartoffeln, 3 Zwiebeln, 3 rote Paprikaschoten putzen und in Würfel schneiden.
2. Aufgetaute 250 g Zuckerschoten (Kaiserschoten) und 500 g Bohnen in Stücke schneiden.
3. 3 Zehen Knoblauch fein hacken.
4. Olivenöl erhitzen und darin das Gemüse anschwitzen lassen.
5. Mit 2,5 l Gemüsebrühe, 5 EL Balsamico und 375 ml Milch aufgießen und aufkochen.
6. 3 EL Tomatenmark, 5 EL Paprikapulver (edelsüß) und 3 EL Paprikapulver (rosenscharf), Salz und Pfeffer einrühren.
7. 10 min köcheln.
8. Streuseln über den Teig und ab in den Ofen.
9. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 min backen.



Wenn du es schärfer magst, verwende noch etwas Chilipulver.
Für die vegane Variante kannst du Sojamilch verwenden.

Shepherds Pie



ca. 60 Minuten



für 10 Personen

Hauptgericht

1. 1250 g Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Kartoffeln in Salzwasser kochen.
3. Zwischenzeitlich 750 Hackfleisch vom Rind oder Lamm anbraten.
4. 3 Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit anbraten.
5. 5 Knoblauchzehen dazu pressen und kurz unterrühren.
6. Das Ganze mit 500 ml Fleischbrühe ablöschen.
7. Mit 8 Spritzer Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Hackmasse in eine gefettete Auflaufform geben.
9. Die gekochten Kartoffeln stampfen.
10. Den Brei über die Hackmasse verteilen und mit 375 g Cheddar-Käse bestreuen.
11. Im vorgeheizten Backofen den Pie ca. 15 – 20 min überbacken.



Auf Wunsch kannst du dem Kartoffelstampf noch Milch, Butter und etwas geriebenen Käse beifügen.

Apple Crumble



ca. 50 Minuten



für 10 Personen

Vegetarisch/ Veganes Dessert

1. 12 große Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. In ofenfeste Formen geben.
3. 225 g Butter mit 375 g Mehl, 225 g braunen Zucker und mit etwas Zimt zu Streuseln verarbeiten.
4. Streuseln über den Teig und ab in den Ofen.
5. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 min backen.



Warm mit Eis und Sahne genießen.
Für die vegane Variante einfach Butter durch Margarine ersetzen.