

Nikolaus kocht ... natürlich nachhaltig!



Lauchcremesuppe mit Meerrettich

Feines, schnelles Süppchen für kalte Tage – aus ganzen fünf Zutaten im Einkaufskorb!



Für vier Personen:

- 500 g Lauch
- 2 EL Butter (alternativ: Margarine)
- 1000 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne (alternativ: Soja- oder Hafersahne)
- 1 - 2 EL Meerrettich (aus dem Glas)
- Salz

Lauch putzen, dabei die grünen Teile weitgehend dranlassen. Längs aufschlitzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. 2 EL der dunklen Lauchringe beiseite legen. Restlichen Lauch in Butter oder Margarine andünsten, Brühe zugießen und zugedeckt 10 Min. köcheln lassen. Fein pürieren. Mit Sahne unter kräftigem Rühren nochmals aufkochen und mit Meerrettich und Salz abschmecken. Die dunklen Lauchringe in der Suppe kurz aufkochen lassen. Suppe sofort in Tassen anrichten und servieren.

Champignons auf Gyros-Art

Da vermisst wirklich niemand Fleisch!

Für vier Personen:

600 g braune Champignons

2 EL Öl (zum Braten)

1 rote Zwiebel

Gewürze

(alternativ fertiges Gyros-Gewürz):

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

½ TL Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver

je 1 TL getrockneter Majoran, Oregano und

Thymian

½ TL getrockneter Rosmarin

1 Prise Zimt

Salz, Pfeffer, nach Belieben wenig Chilipulver

Pilze mit Küchenkrepp abreiben, Stielenden entfernen. Pilze je nach Größe vierteln oder halbieren und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel darin unter Wenden 2 min andünsten, Pilze dazu geben und alles unter Wenden weitere 2 min braten lassen. Mit den Gewürzen abschmecken (frischen Knoblauch kurz mitbraten lassen).

Tipps für Beilagen: Tomatenreis (den Reis einfach in Tomatensaft statt Wasser kochen!); Fladen- oder Pitabrot; Tzatziki; Krautsalat; und, wer mag: rohe Zwiebelringe 😊



Mandel-Sesam-Splitter

Achtung, hoher Suchtfaktor! Schnell gemacht, ohne Backen!



Für ca. 35 Stück:

- 100 g Mandelstifte
- 50 g Sesam
- 25 g Butter oder Margarine
- 1 Pck. Vanillezucker
- 75 g Honig, flüssig

In einer Pfanne Mandeln, Sesam, Butter und Zucker mischen und anrösten. Honig untermischen und kurz mitrösten lassen.

Masse kurz abkühlen lassen, dann mittels zweier Teelöffel kleine längliche Häufchen auf Backpapier setzen und fest werden lassen.

Hält sich, trocken aufbewahrt, ca. 4 Wochen.

Tipps: Zum Verschenken in kleine Papiermanschetten für Konfekt setzen. – Die fest gewordenen Splitter können noch zur Hälfte in aufgelöste Zartbitterkuvertüre getaucht werden.