

## REZEPTVORSCHLÄGE für deinen WOHLFÜHLHERBST

### Rezeptvorschläge:

**Orientalische Currysuppe:** 1 mgl. sauren Apfel und eine Zwiebel in kleine Stücke schneiden und in Butter andünsten. Wenn die Zwiebeln gläsern werden, mit 1 EL Mehl und 2 TL Curry bestäuben und kurz weiter dünsten. Nach und nach mit ca. ½ l Gemüsebrühe (zur Not geht auch Salzwasser) ablöschen. Ein paar Rosinen und abgezogene Mandeln hineingeben sowie ¼ bis ½ Tasse Reis. Leise köcheln lassen, bis der Reis weich wird und mit 1 Tropfen Zitrusöl abschmecken. Wenn ihr die Suppe am Abend vorbereitet, zieht der Reis nach und kann noch etwas bissfest sein. Morgens kurz erwärmen und in ein Thermosgefäß geben.

**Eintopf:** Ebenso könnt ihr auch kleingeschnittenes Wurzel- oder Kohlgemüse dünsten, leicht mit Mehl bestäuben, mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit der Zahnstochermethode individuell würzen. Ich nutze am Liebsten Majoran, Thymian und Rosmarin. Dazu schmeckt auch Nicoles selbstgemachtes Rosmarinbrot super.



**Erbsen- oder rote Bohnensuppe:** 375 g Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen (ich mache oft mehr z. B. für Bratkartoffeln mit Spiegelei zum Abend), 1 Zwiebel würfeln, in 1 EL Butter oder Öl glasig dünsten, 250 g frische oder gefrorene Erbsen oder 1 Dose rote Bohnen und die gekochten, gewürfelten Kartoffeln hinzugeben, kurz zusammen dünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Wenn gewünscht, 1,5 EL Mehl in etwas kaltem Wasser glatt rühren, Suppe damit binden und 10 Minuten leise köcheln lassen. Mit ca. ½ Becher saurer Sahne und Gewürzen abschmecken und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen. **Tipp:** Ich ersetze die Gewürze gern durch Kräuteröle und nutze auch hier wieder die Zahnstochermethode.

Meinen Liebsten beschenke ich gern mit selbstgemachten Gewürzölen. Besonders mag ich Olivenöl mit 1 Tropfen Basilikum oder Kürbiskernöl mit 1 Tropfen Ingwer oder Wilder Orange. So habe ich immer ein leckeres Mitbringsel.