 Thema: Fit in den Herbst

# Pastinakencremesuppe:

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 Kartoffeln, 2 Stk Knoblauchzehen, 1 EL Öl,

1 Prise Pfeffer, 1 l Rindsuppe, 1 Prise Salz, etwas Schlagobers,

½ kg Pastinaken, etwas Schlagobers, Kräuter (Menge für 4 Personen).

Zubereitung: Die Zwiebel schälen und in etwas Öl anrösten, die Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen, schneiden und mitrösten. Mit Suppe aufgießen, den gepressten Knoblauch dazugeben und weich dünsten, mit Gewürzen abschmecken und pürieren, mit Kräutern und Schlagobers verfeinern.

Vegetarischer Nudelauflauf mit Kürbis: 

Zutaten: 20 dag Nudeln (Spinat), 20 dag Kürbis- fleisch, 20 dag Zucchini, 20 dag Paprikaschoten, 1 Zwiebel gehackt, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 2 EL Frischkäse, 15 dag Käse gewürfelt, 10 dag Käse gerieben, Salz und Pfeffer, ev. 1 Chilischote

Zubereitung: Kürbis würfeln, Zucchini und Paprika klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und im Öl glasig dünsten, das übrige Gemüse dazugeben, mit etwas Wasser ca. 5 min dünsten, nach Geschmack würzen, 2 EL Frischkäse unterrühren sowie Käsewürfel dazugeben. Die Masse unter die vorab gekochten Nudeln heben. Alles in eine gefettete Auflaufform geben und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (200 °) ca. 20 min überbacken.

Apfelkuchen: Ca. 40 dag Vollmehl, 15 dag Butter, 1 Pkg Topfen, 1 Ei, etwas Salz, ev. Kakaopulver. Falläpfel, Vanillezucher, etwas Rohrzucker, Zimt, ev. Rosinen.