

## Gemeinsam kochen am Dienstag

### Vorspeise: Möhrensuppe

4 Personen, dauert ca. 30 Minuten

500 g Möhren  
1 Bund Petersilie  
1 Zwiebel  
1 Stück frischer Ingwer, ca. 2 cm  
30 g Parmesan  
2 EL Butter  
600 ml Gemüsebrühe  
2 Blutorangen oder 200 g Erdbeeren  
1 EL Olivenöl (oder anderes Öl eurer Wahl)  
Salz, Pfeffer

Die Möhren waschen, putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die frische Petersilie feinschneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Den Parmesan reiben. Die Butter in einem Topf erhitzen, Möhren, Zwiebel und Ingwer darin ca. 5 Min andünsten. Mit Brühe ablöschen, alles einmal aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Inzwischen den Saft der Orangen auspressen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die geschnittene Petersilie kurz anbraten und beiseitestellen. Die Möhren mit dem Zauberstab oder im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Orangensaft unterrühren, bzw. die vorher pürierten Erdbeeren, die Suppe braucht dann etwas mehr Brühe. Die Suppe nochmals erwärmen und mit dem gebratenen Möhrengrün und Parmesan anrichten.

### Hauptgang: Pasta Peperonata

4 Personen, dauert ca. 30 Minuten

4 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 große (rote) Zwiebel, fein gehackt  
6 EL Olivenöl  
4 rote Paprikaschoten entkernt, in breite Streifen geschnitten  
8 EL Rotweinessig  
6 kleine Tomaten gehäutet, gewürfelt  
Salz, Pfeffer, Oregano  
250 g wenn ihr wollt Vollkorn-Fettuccine (breite Bandnudeln) ansonsten, die die ihr mögt  
1 Bund Petersilie, fein gehackt

Knoblauch und Zwiebel in einer großen Bratpfanne in dem heißen Öl anbraten. Nach 2-3 Minuten die Paprikastreifen dazugeben und langsam schmoren, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Essig und Tomatenwürfel dazugeben und leicht einkochen lassen. Würzen und abschmecken. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abtropfen und mit der Paprikasoße mischen. Mit Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Hinweis: Je nach Wunsch können auch 2 TL abgetropfte Kapern in die Soße gegeben werden.

## Nachtisch: Toffee-Waffeln

Für 4 Personen, dauert ca. 30 Minuten

150 g Mehl, mit 2 Teelöffel (TL) Backpulver vermischt  
1 TL gemahlener Zimt  
3 reife Bananen  
2 große Eier  
250 ml Milch  
Olivenöl  
20 g Mandelblättchen  
2 Esslöffel (EL) Ahornsirup, Honig oder Zucker  
1 Apfel oder anderes Obst, dass ihr euch aussucht  
4 EL Joghurt

Mehl (ihr dürft sehr gerne Vollkornmehl nehmen wenn ihr wollt, oder ein anderes, dass ihr gerne esst), Backpulver und Zimt in einen Mixer geben, wenn ihr habt. Ansonsten in eine normale Rührschüssel. Eine Banane schälen und dazugeben, wenn ihr mit der Rührschüssel arbeitet, vorher mit der Gabel so fein wie möglich zerdrücken. Dazu noch Eier und Milch dazugeben und alles zusammen mit dem Handrührgerät oder dem Mixer zusammenrühren. Das Waffeleisen einschalten und einsatzbereit machen, die Platten mit etwas Öl bepinseln. Sobald es superheiß ist, Teig hineinschöpfen und das Eisen schließen. Die Waffeln goldbraun backen (dauert etwa 7 Minuten), aber jedes Waffeleisen arbeitet nicht gleich. Bitte die Waffeln beobachten und nach Bauchgefühl entscheiden.

Inzwischen die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten, dann in eine Schüssel umfüllen und die Pfanne wieder auf den Herd stellen. Die restlichen beiden Bananen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Ahornsirup, dem Zucker oder dem Honig in die Pfanne geben und garen, bis die goldbraun und karamellisiert sind, dabei immer wieder wenden und rühren, dass eine schöne braune Farbe entsteht. Den Apfel, bzw. euer Obst nach Wahl in kleine Stücke schneiden.

Jede fertige Waffel auf einen Teller geben und mit einem Klecks Joghurt versehen. Karamellisierte Bananen, geröstete Mandeln und Obst drauf anrichten.