

**Zur Begrüßung**

- Prosecco
- Aperol Spritz +/- Alkohol
- Fruchtsaft, Wasser

**Suppe**

- Orangen-Kartoffelsuppe mit Brot-Croutons

**Hauptgang**

- Kässpätzle mit Zwiebelschmelze
- Gemüsetart mit Haselnuss-Pesto

**Dessert**

- Apple Crumble mit Eis und Sherry

**Getränke:**

- Wein, rot und weiß, trocken und halbtrocken
- Bier +/- Alkohol, Mineralwasser, Saft
- Schnaps, Kaffee

## Rezepte

### Orangen-Kartoffelsuppe, vegan (c) HCYP 2018

#### Zutaten:

5 Saftorangen  
Orangensaft aus 100% Orangen  
5 mittelgroße Kartoffeln, vorwiegend festkochend (z.B. Linda)  
1 Petersilienwurzel  
1 ebenso viel Sellerieknolle  
3 Zwiebeln  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 EL Kokosfett  
3 EL helle Sojasauce  
2 EL vegetarisches Gemüsebrühepulver  
2 TL Currypulver ("englisch", mild)  
2 Paprikas, rot und grün  
1/2 Bio-Zitrone, unbehandelt  
2 EL sehr fein gehackter frischer Ingwer  
1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt  
125 ml Kokosmilch  
Salz, Pfeffer

#### 1 Orangenpresse

1 grobe Reibe (ich habe bei meiner mit einem Schraubenzieher die Löcher aufgeweitet - Vorsicht: Gefahr blutiger Finger!)  
1 feine Reibe für den Zitronenzester

#### Zubereitung:

- Orangen entsaften
- Kartoffeln schälen, grob reiben, bei schwacher Hitze im Orangensaft köcheln lassen
- ebenso mit Petersilienwurzel und Sellerie verfahren
- Kokosfett zugeben
- Zwiebeln fein hacken, zugeben
- Gewürze: Sojasauce, Gemüsebrühe und Curry zugeben
- Suppe nötigenfalls mit Orangensaft und Wasser verdünnen
- Kurz vor dem Fertigstellen: fein gewürfelte Paprika-Stücke und sehr fein gewürfelten Ingwer und Frühlingszwiebeln zugeben
- Saft der halben Zitrone sowie deren fein abgeraspelte Schale zugeben
- 80 ml Kokosmilch (nicht alles) untermischen mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Zum Servieren auf jeden Teller eine reichliche Prise Petersilie und 1 EL Kokosmilch (unvermischt) in die Mitte
- Mit Brot-Croutons garniert servieren

---

**Brot-Croutons** herstellen aus gewürfeltem Vollkorntoastscheiben, die mit etwas Olivenöl in der Pfanne leicht angeröstet werden, evtl. mit etwas frischem Knoblauch. (Nicht schwarz werden lassen!)

## Kässpätzle

### Zutaten:

100 g	Weizen- oder Dinkel-Mehl (pro Person)
1	Ei (pro Person)
Salz	
Wasser	genug für Teig mit zähflüssiger Konsistenz
50 g	geriebener Käse (pro Person), z.B. mittelalter Gouda und Emmentaler
reichlich	Butter
reichlich	Paniermehl

**Zubereitung:** Teig anrühren, so dass er gerade Blasen schlägt, etwas ruhen lassen. Backform buttern, mit Paniermehl ausschütteln. Reichlich Salzwasser kochen, Teig mit der Spätzlepresse in das schwach köchelnde Wasser drücken, Spätzle nach dem Aufschwimmen abschöpfen und in die Backform schichten, darüber jeweils Käse streuen. Auf die letzte Spätzleschicht Paniermehl streuen und Butterflöckchen verteilen, ca. 20 min bei 220°C braun backen, mit Zwiebelschmelze und Apfel-Möhren-Salat servieren.

## Zwiebelschmelze

### Zutaten:

1	große Gemüsezwiebel für jeweils drei Personen
1 EL	Butter pro Gemüsezwiebel
2 EL	Wasser
Salz	

**Zubereitung:** Zwiebeln schälen, grob zerschneiden, mit wenig Wasser, Butter und Salz für mindestens 30 min köcheln lassen, hin und wieder rühren, bis sich eine sämige Schmelze gebildet hat. (Für Käsehasser einen Bereich mit gekochtem Schinken statt Käse belegen.)

## Apfel-Möhren-Salat

### Zutaten:

5	große Möhren
5	Äpfel
1	Bio-Zitrone, vor dem Auspressen den Abrieb beiseite stellen
3 EL	Honig
3 EL	Zucker

**Zubereitung:** Möhren schälen und grob reiben, Äpfel entkernen, reiben, sofort mit Zitronensaft vor dem Braunwerden schützen, mit Honig, wenig Zucker und Zitronenabrieb abschmecken.

## Gemüsetart (vegan)

### Zutaten

#### Teig:

200 g Dinkelmehl  
120 g Margarine  
½ TL Salz

#### Füllung:

2 Möhren  
1 Stck. Sellerie  
1 Stck. Petersilienwurzel  
1 Stck. Pastinake  
1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
3 Stg. Frühlingszwiebeln  
80 g TK-Schnittbohnen  
80 g TK-Erbesen  
2 EL fein gehackter Ingwer  
5 getrocknete Aprikosen, gehackt  
½ Zitrone  
2 EL Gemüsebrühepulver  
2 EL Olivenöl

#### Pesto-Deckschicht:

2 Knoblauchzehen  
2 Schalotten  
80 g frisch gehackte Haselnüsse  
1 Handvoll frisches Basilikum  
½ Zitrone  
2 EL Olivenöl  
50 ml Kokosmilch  
2 EL mildes Currypulver  
1 EL mildes Paprikapulver  
4 Scheiben Vollkorntoast  
½ TL Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Teig herstellen, mindestens 1 Stunde (oder über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen, in der bemehlten Backform verteilen (mit Rand). Gemüse putzen, in Streifen schneiden, in der Pfanne mit Olivenöl 10 min dünsten, mit Gemüsebrühepulver abschmecken, auf den Teig schichten. Pesto-Zutaten bis auf das Toastbrot mit Mixer pürieren, dann mit grobgeschnittenen Brotkrümeln vermischen und auf der Tart verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für 25-30 min leicht braun backen.

## Apple Crumble (vegan)

### Zutaten:

250 g	Butter (vegan: Margarine)
375 g	Weizen- oder Dinkelmehl
250 g	Zucker
1 Pckg.	Vanillezucker
2 TL	Spekulatius-Gewürz (Zimt, Nelken, Kardamon, Koriander, Muskatnuss)
1 Prise	Salz
2 kg	Säuerliche Äpfel
1	Zitrone

### Zubereitung:

Äpfel evtl. schälen, vierteln, entkernen, in dünne Schnitze schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, in eine große oder zwei Backformen geben. Alle Zutaten für den Teig bis auf die Butter/Margarine mischen, dann gerade geschmolzene Butter/Margarine unterrühren und Streusel machen und auf die Äpfel streuen. Im Backofen bei 200°C schön braun backen, zusammen mit Vanille- und Schokoeis und evtl. einem Schuss Sherry servieren.

---