

Kürbis-Möhren-Flan

250 g Kürbis
250 g Möhren grob geraspelt
300 ml Gemüsebrühe oder
Wasser-Sahne-Gemisch
Salz, Pfeffer, Muskat, Ingwerpulver und
Zitronensaft
300 ml Ei
etwas Öl und Butter zum einfetten

Die Brühe bzw. das Wasser-Sahne-Gemisch mit den Eiern gut verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Ingwer und Zitronensaft abschmecken. Die Möhren- und Kürbisraspel gründlich vermischen und auf 4 kleine oder 1 große feuerfeste Form verteilen. Die Form vorher mit der Butter oder dem Öl einfetten.

Danach die Eimasse zu gleichen Teilen in die Formen geben. Im Backofen bei 125° C ca. 30 bis 40 min. backen.

Dazu paßt eine helle Sauce mit frisch geriebenem Ingwer und Sesam-Röstkartoffeln. Als Wein empfehlen wir einen Vino blanco Chardonnay.

© Bio-Biss, Bistro & Restaurant, 28203 Bremen,

Kürbiscremesuppe mit Sahnehäubchen

Für 4 Personen

ca. 500 g Kürbis, geraspelt oder in Würfel
geschnitten
750 ml Wasser oder Gemüsebrühe
70 g feines Hirsemehl
etwas Wasser
100 g Schmand oder saure Sahne
Petersilie, gehackt
geschlagene Sahne

Kürbis mit Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen lassen. Mit dem Mixstab fein pürieren. Hirsemehl mit etwas kaltem Wasser klümpchenfrei anrühren und mit einem Schneebesen in den Kürbissud einrühren. Noch mal kurz aufkochen. Vor dem Servieren Schmand unterziehen und evtl. mit etwas Salz abschmecken. Mit Petersilie bestreuen und einen Tupfen Sahne zugeben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten