

Herbstliche Grüße aus dem Werratal

Vegane Kürbiscrèmesuppe

1 kg Hokkaido-Kürbis
 2 Stk. Zwiebel in Würfel
 1 Knoblauchzehe gehackt
 2 Möhren
 2 Stangen Staudensellerie ohne Blätter
 2 rote Paprikaschoten
 Sojamargarine (Alsan)
 2 EL geriebener Ingwer
 1 TL Paprikapulver edelsüß
 1 TL Curry
 80 ml Apfelmilch
 400 ml Dosentomaten
 4 EL Ketchup
 2,5 Liter Gemüsebrühe

250 ml Kokosmilch
 Salz, Pfeffer

Den Hokkaido waschen, entkernen und würfeln. Die Schale kann gerne dran bleiben. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Staudensellerie und Paprika waschen, putzen und würfeln. Alles in Alsan ohne Farbe anschwitzen. Die Gewürze dazugeben und kurz mitrösten. Dicksaft, Tomaten, Ketchup, Brühe und Kokosmilch dazu geben und alles auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis der Kürbis zerfällt. Alles im Mixer fein mixen.

Veganes Kürbisrisotto

50 ml Olivenöl
 50 g Sojamargarine (Alsan)
 3 Stk. Schalotten, in feine Würfel geschnitten

200 g Risottoreis
 100 ml Weißwein (z. B. Sauvignon blanc)
 200 ml leichte Gemüsebrühe
 400 ml vegane Kürbissuppe
 2 Lorbeerblätter
 1 angedrückte Knoblauchzehe
 2-3 Zweige frischer Thymian
 75 g Sojamargarine (Alsan)
 3 EL geschlagene Sojasahne
 50 g geröstete zerdrückte Kürbiskerne
 Salz
 250 g gebackener Hokkaido-Kürbis gewürfelt (den Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Bei 180 Grad Umluft abgedeckt im Backofen 45 Min. backen.)

Das Olivenöl mit 50g Sojamargarine in einem ofenfesten Topf erhitzen – nicht zu

heiß werden lassen – und die Schalottenwürfel glasig dünsten. Den Risottoreis dazu geben und leicht glasig werden lassen. Mit 80 ml Weißwein ablöschen. Stetig umrühren, da sonst der Reis am Boden festklebt. Den Risottoreis mit dem heißen Gemüsefond und der Kürbissuppe und dem restlichen Weißwein aufgießen und einmal aufkochen lassen. Lorbeerblätter, Thymian und Knoblauchzehe dazu geben. Im geschlossenen Topf bei 170 Grad für 20 Min. in den Ofen schieben und garen. Risotto aus dem Ofen nehmen, Sojamargarine, Kürbiskerne, Kürbiskernwürfel, Salz und zum Schluss die geschlagene Sojasahne unterziehen. Risotto muss immer leicht fließen.

Wer das Gericht vegetarisch essen möchte, kann zum Schluss 40 g Parmesan, gerieben unter das Risotto ziehen und mit einem Kürbiskernpesto verfeinern.

Vegane Schokoladenpraline mit Quittenragout, Kaki und Feige

Schokoladenpraline

200 ml Sojasahne
1 Päckchen veganes Sahnesteif
125 g dunkle Schokolade
Abrieb einer halben Orange

1 Espresso
½ Vanilleschote
1 Prise Kardamom
Ingwer

Die Sojasahne mit dem Sahnesteif steif schlagen. Die dunkle Schokolade über einem Wasserbad schmelzen lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Diese geschmolzene, gewürzte Schokolade unter die Sojasahne heben.

Quittenragout

1 kg Quitten
1 Liter Wasser
150 g Gelierzucker 2/1
75 g Akazienhonig
1 Vanilleschote
1 EL Korianderkörner
10 Kardamomkapseln
1 Zitrone (Saft und Schale)
½ Orangenschale

Die Quitten vierteln, Kerngehäuse entfernen, würfeln und im Sud einmal aufkochen.

Kaikifrüchte

Die Früchte waschen, Stielansatz und Haut entfernen und die Frucht klein schneiden.

Viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit.

Biohotel-Werratal

Gesund und mit gutem Gewissen genießen: Möglich macht's das Biohotel Werratal. Täglich frische Gerichte der kreativen und vielseitigen Küche verwöhnen nicht nur die Gäste des Hotels, sondern auch alle, die eine Kombination aus urbanem Zeitgeist und dem Charme des individuellen Traditionshauses bei einem guten Glas Wein zu schätzen wissen. Damit auch alle auf ihren Geschmack kommen, werden sowohl fleischfreie als auch Speisen mit Fleisch angeboten, vegan oder vegetarisch, gluten- oder laktosefrei – und immer garantiert Bio!

Biohotel Werratal GmbH
Buschweg 40
34346 Hann. Münden
Tel. 05541 9980

ÖFFNUNGSZEITEN KÜCHE

Dienstags bis samstags von
12 –14 Uhr und 18–21 Uhr
Sonntags von 12–14 Uhr
Montag Ruhetag

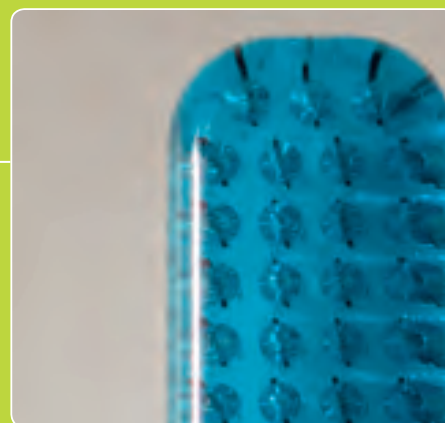
was ist das?

bilderrätsel #6

freizeitarena-Bilderrätsel!

Wie es geht? Ganz einfach!
Bild errätseln und des Rätsels vermutliche Lösung per E-Mail an:
info@goesf.de
oder per Post an:
GoesF
Windausweg 60
37073 Göttingen
Einsendeschluss ist der
31.12.2013

Die Auflösung gibt es dann in der nächsten Freizeitarena!
Als **1. Preis** winkt ein Gutschein für einen GoeSF-Fitnesskurs Ihrer Wahl im Wert von 40 Euro.
Als **2. Preis** gibt es eine Sparcard im Wert von 33,00 Euro.
Als **3. Preis** erhalten Sie ein Badeparadies-Handtuch.
Viel Spaß beim Raten!



Lösung aus Heft 36:

Mineralwasserflasche(n)

1. Preis: Maik Bode, Göttingen
2. Preis: Yvonne Weitemeier, Göttingen